

## Subgrupos de Verduras Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP)

El Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) requiere porciones semanales de los cinco subgrupos de verduras. A continuación se muestran los cinco subgrupos de verduras y ejemplos de cada uno. Para más información sobre cómo acreditar las verduras, visite la [Guía de Compra de Alimentos del USDA](https://foodbuyingguide.fns.usda.gov) (<https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>).

<b>Verduras Verdes Oscuras</b> Fresca, congelada, enlatada	<b>Otras Verduras</b> Fresca, congelada, enlatada	
Achicoria	Aguacate	Ejotes/Frijoles verdes
Rúcula/Arúgula	Alcachofa	Espárrago
Berro	Apio	Frijoles de cera
Berza	Árbol del pan/Fruta de pan/Arbopán	Hongos
Bok Choy	Berenjena	Lechuga Iceberg
Brócoli	Brotos de bambú	Nabos
Col rizada	Brotos de haba	Okra
Cilantro	Cactus (nopales)	Olivas
Endibia	Calabacín	Pepinillos en vinagre
Espinaca	Cebolla	Pepinos
Hojas de mostaza	Chayote (mirilton)	Pimiento Pepperoncini
Hojas de nabo	Col/Repollo (verde y rojo)	Pimientos verdes
Hojas de remolacha	Coles de Bruselas	Rábano
Hojas de uva	Coliflor	Remolacha/Betabel
Lechuga (hoja verde oscura)	Colinabo	Ruibarbo
Lechuga Romana		
Mézclum		
Perejil		

<b>Verduras Rojas/Anaranjadas</b> Fresca, congelada, enlatada	<b>Frijoles/guisantes (legumbres)</b> Enlatada, congelada, o cocinada de seco	<b>Verduras con Almidón</b> Fresca, congelada, enlatada
Batata/Camote	Frijoles blancos (Navy y Great Northern)	Castañas de agua
Calabaza	Frijoles de soya	Chicharos
Calabaza Bellota	Frijoles mungo	Chirivía
Calabaza Butternut	Frijoles negros	Frijoles de lima
Calabaza Hubbard	Frijoles pintos	Frijoles de ojo negro (no seco)
Jugo de tomate	Frijoles refritos	Guisantes
Pimientos cereza	Frijoles riñon rojo	Guisantes forrajeros, frescos (no secos)
Pimientos rojos	Frijoles rojos	Guisantes, frescos (no secos)
Tomates	Frijoles rosadas	Jícama
Zanahorias	Garbanzos	Maíz/Elote
	Guisantes de ojo negro (maduro y seco)	Malanga
	Guisantes partidos	Papas
	Lentejas	Plátano
		Poi
		Raíz de taro
		Yuca

### **Cómo contar combinaciones de verduras:**

- Si la combinación contiene una mezcla SIN verduras con almidón, la combinación cuenta para el subgrupo Otro.
- Si la combinación contiene una mezcla CON verduras con almidón, la combinación cuenta para el subgrupo Adicional.

Los productos de pasta hecho de harina de origen vegetal pueden acreditar al subgrupo de verdura correspondiente.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Agosto 2021