

## WIC Food Purchasing Conversions

### Juice

**96 oz = Two (2) 100% frozen juice cans**

OR

One (1) 64oz container of 100% juice

This would result in 32 oz of unusable juice.

**128 oz = Two (2) 64 oz containers of 100% juice OR**

Two (2) 100% frozen juice cans

This would result in 32oz of unusable juice.

**144 oz = Three (3) cans of frozen juice**

OR

Two (2) 64 oz container of 100% juice

This would result in 16oz of unusable juice.

**256 oz = Four (4) 64 oz containers of 100% juice OR**

Five (5) 100% frozen juice cans

This would result in 16oz of unusable juice.

**272 oz = Five (5) 100% frozen juice cans OR**

Four (4) 64 oz containers of 100% juice

This would result in 32 & 16 oz of juice that is unusable.

OR

Three (3) cans of frozen juice and Two (2) containers of 100% juice

**12 oz Frozen Juice Cans=48 oz of juice when mixed with water.**

**Ready to use 100% juice of 8, 16, and 32 oz sizes containers are not CT WIC –Approved.**

**Purchase of sizes resulting in unusable or left over oz of juice on your benefits is due to when 12 oz of frozen juice is mixed with water, it results in 48 oz of liquid juice-which is more than the benefit allow.**

### Jugo

**96 oz = Dos (2) latas de 100% jugo congelado**

O

Un (1) envase de 64 oz de 100% jugo

El sobrante de 32 oz de jugo no se puede usar.

**128 oz = Dos (2) envases de 64 oz de 100% jugo**

O

Dos (2) latas de 100% jugo congelado

El sobrante de 32 oz de jugo no se puede usar.

**144 oz = Tres (3) latas de 100% jugo congelado**

O

Dos (2) envases de 64 oz de 100% jugo

El sobrante de 16 oz de jugo no se puede usar.

**256 oz = Cuatro (4) envases de 64 oz de 100% jugo**

O

Cinco (5) latas de 100% jugo congelado

El sobrante de 16 oz de jugo no se puede usar.

**272 oz = Cinco (5) latas de 100% jugo congelado**

O

cuatro (4) envases de 64 oz de 100% jugo

El sobrante de 32 y 16 oz de jugo respectivamente no se puede usar.

O

Tres (3) latas de jugo congelado y dos (2) envases de 100% jugo

**Envases de 100% jugo listo para tomar de tamaños de 8, 16 y 32 onza no están aprobados en el Programa WIC de CT.**

**La compra de envases de jugo en tamaños que resulta en sobrantes de 16 o 32 onzas, no se puede comprar y se pierde, lo que incluye el jugo concentrado congelado de 12 onzas ya que cuando se diluye con agua, produce 48 onzas de jugo listo para tomar, lo cual es más que el sobrante.**

## WIC Food Purchasing Conversions

### Legumes

**1lb** = 4 cans of beans, peas, or lentils  
OR

1 jar of peanut butter  
OR

1 dried bag of beans, peas, or lentils

**2lbs** = 8 cans of beans, peas, or lentils  
OR

2 jars of peanut butter  
OR

2 dried bags of beans, peas, or lentils  
OR

1 jar of peanut butter AND 4 cans of beans, peas,  
or lentils OR

1 dried bag of beans, peas, or lentils

### Cereal

**36 oz** = Three (3) 12 oz box/bag OR  
Two (2) 18oz box/bag OR

One (1) 15oz box/bag + One (1) 21oz box/bag

**72 oz** = Six (6) 12 oz box/bag OR  
Four (4) 18oz box/bag OR

Two (2) 15oz box/bag + Two (2) 21 oz box/bag

**108 oz** = Nine (9) 12 oz box/bag OR  
Six (6) 18 oz box/bag OR

Three (3) 15 oz box/bag + Three (3) 21 oz  
box/bag

**Purchase of sizes outside of the 12, 15 or 21 oz  
combinations may result in unusable ounces of  
full benefit.**

#### ALWAYS

Swipe your card before scanning food items.

Ask to speak to the store manager if a WIC food item is on  
your approved item list but you are unable to use your  
WIC benefit.

#### REMEMBER

To use ALL of your benefits before midnight on the last  
day of use.

Benefits will NOT carry over to the next month.  
Bring your eWIC card and folder to all appointments.

This institution is an equal opportunity provider.

### Legumbres

**1lb** = 4 latas de habichuelas, guisantes, o lentejas  
O

1 frascos de mantequilla de maní O

1 bolsa de habichuelas, guisantes, o lentejas secas

**2lbs** = 8 latas de habichuelas, guisantes, o lentejas  
O

2 frascos de mantequilla de maní O

2 bolsas de habichuelas, guisantes, o lentejas  
secas

O

1 frascos de mantequilla de maní Y 4 latas de  
habichuelas, guisantes, o lentejas O

1 bolsa de habichuelas, guisantes, o lentejas secas

### Cereal

**36 oz** = Tres (3) cajas/bolsas de 12 oz O  
Dos (2) cajas/bolsas de 18oz O

Una caja/bolsa de 15oz Y una caja/bolsa de 21oz

**72 oz** = Seis (6) cajas/bolsas de 12 oz O Cuatro (4)  
cajas/bolsas de 18oz O

Dos (2) cajas/bolsas de 15oz Y dos (2) cajas/bolsas  
de 21oz

**108 oz** = Nueve (9) cajas/bolsas de 12 oz O  
Seis (6) cajas/bolsas de 18oz O

Tres (3) cajas/bolsas de 15oz Y tres (3)  
cajas/bolsas de 21oz

**Compra de tamaños fuera de 12, 15 o 21 oz puede  
resultar en combinaciones que no se pudiera usar para  
beneficios.**

#### SIEMPRE

Pase su tarjeta antes de escanear su comida

Pregunta para hablar con el supervisor si tienes un artículo  
está en su lista aprobada pero no lo puede comprar con  
sus beneficios de WIC

#### ACUERDASE

De usar TODOS sus beneficios antes de la medianoche de  
su ultimo día de uso.

Beneficios NO se trasladara al mes siguiente.

Traiga su tarjeta de eWIC y su carpeta a todas sus citas.

Esta institución es un proveedor de igualdad de  
oportunidades.