



Vegetable Subgroups

ARIZONA DEPARTMENT OF EDUCATION

The chart below identifies commonly eaten vegetables in each subgroup. Please refer to the USDA Food Buying Guide for School Meal Programs for an exhaustive list of vegetables and their corresponding subgroup category.

DARK GREEN

- arugula
- beet greens
- bok choy
- broccoli
- broccoli rabe (rapini)
- broccolini
- butterhead lettuce (Boston, bibb)
- chicory
- cilantro
- collard greens
- endive
- escarole
- fiddle heads
- grape leaves
- kale
- mesclun
- mustard greens
- parsley
- spinach
- Swiss chard
- red leaf lettuce
- romaine lettuce
- turnip greens
- watercress

RED/ORANGE

- carrots
- orange peppers
- pimientos
- pumpkin
- peppers, bell (red and orange)
- red chili peppers
- salsa (all vegetables)
- sweet potatoes/yams
- tomatoes
- tomato juice
- winter squash (acorn, butternut, Hubbard)

STARCHY

- corn
- cassava (yucca)
- cowpeas, fresh (not dry)
- field peas, fresh (not dry)
- green peas
- jicama
- lima beans, green (not dry)
- parsnips
- pigeon peas, fresh (not dry)
- plantains
- potatoes
- poi
- taro (malanga)
- water chestnuts

BEANS, PEAS, & LENTILS

- black beans
- black-eyed peas (mature, dry)
- cowpeas
- fava beans
- garbanzo beans (chickpeas)
- Great Northern beans
- kidney beans
- lentils
- lima beans, dry
- mung beans
- navy beans
- pink beans
- pinto beans
- red beans
- refried beans
- soy beans/edamame
- split peas
- white beans

OTHER

- artichokes
- asparagus
- avocado
- bamboo shoots
- bean sprouts, cooked only (for food safety)
- beans, green
- beets
- Brussels sprouts
- cabbage (green, red, celery, Napa)
- cactus (nopales)
- cauliflower
- celeriac
- celery
- chayote (mirliton)
- chives
- cucumbers
- dalkon
- eggplant
- fennel
- garlic
- horseradish
- iceberg lettuce
- kohlrabi
- leeks
- mushrooms
- okra
- olives
- onions
- peas in a pod (snap peas, snow peas)
- pepperoncini
- peppers (green sweet bell, green chilies, jalapeño, purple, yellow)
- pickles (cucumber)
- radishes
- rhubarb
- seaweed
- sauerkraut
- shallots
- squash, spaghetti, yellow summer, zucchini
- tomatillo
- turnips
- wax beans

Sourced from USDA's Food Buying Guide for School Meal Programs and adapted from the Connecticut State Department of Education, Vegetable Subgroups.



Subgrupos de Verduras

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE ARIZONA

La siguiente tabla identifica las verduras que se comen comúnmente en cada subgrupo. Por favor refiérase a la Guía de Compra de Alimentos del USDA Para Programas de Alimentación Escolar para una lista completa de verduras y categoría de subgrupos.

VERDE OSCURO	ROJO/ ANARANJADO	AMILACEO	FRIJOLES Y CHICHAROS Y LENTEJAS
• arrúgala • betabel verde • repollo chino • brócoli • broccoli rabe • bróccolini • lechuga francesa • espinaca • repollo • achicoria • cilantro • berros • berza • lechuga romana • escarola • helechos • hojas de uva • col • hojas de mostaza • mézclum • perejil • acelga suiza • lechuga de hoja roja • nabo verde	• zanahorias • chiles rojos • chiles anaranjados • pimientos • calabaza • chile morrón (rojo y anaranjado) • salsa (todas las verduras) • camotes • tomates • jugo de tomate • calabaza de invierno	• elote • yuca • guisantes, fescos (no secos) • guisantes forrajeros, frescos (no secos) • chicharos • frijol lima, verde (no seco) • chivería • gandules, frescos (no secos) • papas • poi • malanga • castañas de agua	• frijoles negros • frijoles de ojo negro • guisantes • habas • garbanzo • grandes habas del norte • habichuelas coloradas • lentejas • frijol lima • frijol mungo • frijol blanco • frijol rosa • frijol pinto • frijol rojo • frijoles refritos • soja • guisante partido
OTRO	• alcachofa • esparrago • aguacate • brotes de bambú • brotes de soya, cocinados (para seguridad de comida) • frijoles, verdes y amarillos de cera • betabel • coles de bruselas • repollo, verde y rojo • nopales • coliflor • raíz de apio • apio • chayote • cebolla verde • pepinos • rábano daikon • berenjena • hinojo • ajo • rábano picante • lechuga redonda • colirrabano • puerro • hongos • okra • olivos • chicharos con vaina • pepperoncini • chiles (morrón verde, dulce, chiles verdes, jalapeño, morado, amarillo) • pepinillos • rábanos • nabos • ruibarbo • alga • chucrut • tirabeque • guisante • calabaza espagueti • nabo • frijoles de cera • calabaza de verano amarilla • calabacitas		

Procedente de la guía de USDA Guía de Compra de Alimentos Para los Programas de Alimentación Escolar y adaptado por el Departamento de Educación de Connecticut, Subgrupos de Verduras