Boletín del Programa Infantil de Comidas

www.choicesforchildren.org Volumen 26, Numero 9 Septiembre 2020

Recordatorios del Programa

Indicación del Cierre de Escuelas en KidKare Para Estudiantes a Distancia

Si tiene niños en edad escolar bajo su cuidado que están haciendo "aprendizaje a distancia" porque su escuela está cerrada y desea reclamar sus comidas, debe indicar "No hay clases" cuando grabe una comida haciendo clic en las tres líneas horizontales junto a el nombre del niño (haga clic en No School).
También se puede indicar "No hay clases" en el calendario del niño siguiendo las instrucciones a continuación:
En el menú de la izquierda, haga clic en Programa de alimentos.

1. Haga clic en Calendario.
2. Haga clic en Niño.
3. Seleccione un niño.
4. Arrastre el evento No School de las Opciones arrastrables a la derecha y suéltelo en el calendario.
5. Haga clic en el evento. Se abren los Detalles del evento.
6. Utilice los cuadros Desde y Hasta y establezca un rango de fechas para el cierre.
7. Borrar las comidas que se habrían servido mientras la escuela está en sesión.
8. Haga clic en Aceptar.

Para obtener más información sobre cómo marcar la escuela y usar el calendario infantil, consulte en KidKare los videos Marcar escuela y usar el Calendario del niño .

2020-21 Ratas de Reembolso Federal
Efectivo Julio 1, 2020 - Junio 30, 2021

	Tier1	Tier2
Desayuno	$1.39	$0.50
Almuerzo/Cena	$2.61	$1.58
Refrigerios	$0.78	$0.21

Interesado en Deposito Directo?
Contactenos 530-676-0707 x3003
O email cthomas@choicesforchildren.org

*** Fechas Limites Augosto***
Septiembre 1 **enviar claim en KidKare**
Septiembre 4: **Recibir en la oficina Formsas de registro**
(y formas de llegada/salida firmadas por los padres durante fin de semana y festivos)

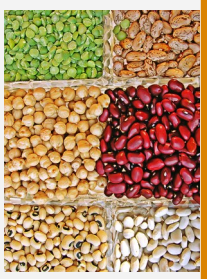
En Movimiento

Juego de Botas Necesitarás bolsas de papel, cinta adhesiva, crayones / marcadores y música country. Haga que los niños coloreen bolsas de papel para que parezcan botas; pídales que se pongan las "botas" y que se peguen bien las piernas con cinta adhesiva. Ponga música y dirija a los niños a pisotear y bailar en sus botas. Como variación, realice esta actividad al aire libre y anime a los niños a que finjan montar caballos al galope en el campo. *Source: www.headstart.ihs.gov*

Continuing Development, Inc. (Choices for Children) is an equal opportunity provider.

Novedades en Nutritciòn

Comidas Sin Incluir Carne



Comer una comida a base de plantas de vez en cuando puede ayudarlo a reducir el colesterol y mejorar la salud de su corazón. Una dieta vegana o vegetariana estricta no es un cambio necesario para simplemente mezclar algunas comidas sin carne. Puedes comer carne magra por completo, ¡solo menos!

La mayoría de las grasas saturadas que aumentan el colesterol que comemos provienen de la carne y los productos lácteos enteros como el queso de leche entera. Al disminuir su ingesta diaria de grasa animal, también está disminuyendo su ingesta de grasas saturadas.
¿Cómo se ven sus comidas cuando quita la carne del menú? Dejar de comer carne es tan simple como mover verduras y frutas de una guarnición a un papel protagonista. Busque cereales integrales con alto contenido de fibra, frijoles y legumbres, frutos secos sin sal y productos lácteos bajos en grasa y sin grasa. Estos tienden a ser ricos en fibra, vitaminas, minerales, otros fitonutrientes importantes y, por supuesto, proteínas.

Una forma sencilla de empezar es comer una comida sin carne a la semana. Cumplir con él puede hacer que rápidamente comience a sentirse más liviano y su billetera más gorda. Las personas que comen menos carne tienden a consumir menos calorías, y los alimentos como los frijoles son una de las fuentes de proteína más rentables disponibles. La carne generalmente cuesta más por libra que otras fuentes de proteínas.

Si la carne sin carne no es para ti, no te preocupes. No tiene que dejar de comer carne de golpe para adoptar un estilo de alimentación saludable para el corazón. ¿Eres fanático del pollo o el pescado? Las aves de corral sin piel y el pescado que contienen ácidos grasos omega-3 saludables son buenas opciones de proteínas y fáciles de preparar de manera saludable.

Cuando coma carne, elija el corte más magro disponible, reduzca el tamaño de la porción a no más de 6 oz cocidas, elimine toda la grasa visible y cocine de manera saludable para evitar el exceso de grasas saturadas. Y recuerde, una comida sin carne no se traduce automáticamente en menos grasas saturadas. Si sustituye el bistec por quiche, no obtendrá ninguna ventaja en términos de salud cardíaca. Así que asegúrese de realizar intercambios saludables.

Más consejos para no comer carne:
Mantenga el refrigerador y la despensa abastecidos con vegetales, frijoles, nueces, granos integrales y tofu.
¡Encuentra recetas de comidas sin carne y ponte a cocinar! Muchas fuentes en línea y libros de cocina ofrecen muchas opciones. (Minute Menu Magic en la página 2 siempre presenta un lunes sin carne y se mezcla en recetas sin carne con regularidad).
Opte por las verduras en los bocadillos Mantenga las verduras limpias y cortadas, lo que facilita su elección para comerlas. Una bandeja de verduras es fácil de comer para los niños mientras usted prepara la comida; ¡los mantiene ocupados y comiendo las verduras que son parte de su comida de todos modos! *Source: www.heart.org*

Esquina de KidKare

Usando el Calendario de la Proveedora en KidKare

Debe notificarnos con anticipación sobre los próximos cierres. Puede hacerlo llamando a su monitor, llamando a la oficina o utilizando su Calendario de proveedores en KidKare. **Para usar su Calendario KidKare, vaya a Calendario, resalte la pestaña "Proveedor" en la parte superior, luego arrastre y suelte "Cerrado por negocios", "Comida fuera del sitio" o "Abierto por vacaciones" en los días específicos en que esté cerrado abierto.** Recuerde, si está abierto para un día festivo, también debe enviar las hojas de registro de entrada y salida de los padres para esos días para reclamar las comidas.

Minute Menu Magic SEPTEMBER 2020

September 15-October 15	BREAKFAST			
				Walnuts
French Toast Sticks	Peanut Butter	Silver Dollar Pancakes	Rice Krispies	HM Carrot Muffins (WG)
Cinnamon Applesauce	Bananas	Golden Kiwi Fruit "Coins"	Raspberries	Honeydew Melon
1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk
SNACK				
Sugar Snap Peas	Whole Wheat Pita Bread	Frozen Red Grapes and Frozen Banana Rounds	Amaranth Graham Crackers (WG)	Cherry Tomatoes
Hummus	Tuna Salad	1% Milk	**Batido Smoothie*	1% Milk
LUNCH/DINNER				
**Tofu & Black Bean Tacos*	**Grilled Chicken Thighs*	Roast Beef and Provolone	Pork Meatballs	Baked Tilapia
Corn Tortillas (WG)	Pretzel Rolls	WW Sourdough Bread (WG)	Angel Hair Pasta	Spanish Rice
Onions, Lettuce & Tomato	**Confetti Salad*	Spinach & Sliced Tomatoes	Mixed Vegetables	Mixed Sweet Peppers
Sliced Mangoes	Red Delicious Apples	Broccoli	Persian Melon	Corn-on-the-Cob
1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk

WEEKLY GROCERY LIST

Refrigerated
1% Milk
Extra-Firm Tofu
Jack Cheese
Provolone Cheese
Non-fat Plain Yogurt
Hummus

Meat
Roast Beef
Boneless Skinless Chicken Thighs
Ground Pork

Packaged/Canned
Amaranth Graham Crackers
Angel Hair Pasta
WW Pita Bread
Pretzel Rolls
Walnuts Tuna
White Rice
WW Sourdough Bread
Corn Tortillas
Peanut Butter
Rice Krispies Cereal
Black Beans
Salsa
Canned Corn
Chili Powder
Ground Cumin & Coriander
Dried Oregano

Frozen
Tilapia

Produce
Raspberries
Honeydew Melon
Persian Melon
Sugar Snap Peas
Golden Kiwi Fruit
Corn-on-the-Cob
Tomatoes
Bananas Garlic
Lettuce
Carrots
Cherry Tomatoes
Green Onions
Papaya
Red Delicious Apples
Mangoes
Spinach
Broccoli
Sweet Peppers
Red Grapes

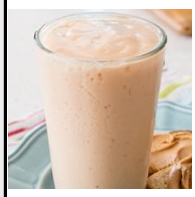
Grilled Chicken Thighs with Confetti Bean Salad

Cooking spray
1 tsp. Garlic Powder 1 tsp. ground Cumin 1/4 tsp. Black Pepper
1/2 tsp. Salt 8 skinless, boneless Chicken Thighs (about 1 1/4 lbs.)

Heat a grill pan over medium-high heat; lightly coat with cooking spray. Combine garlic powder, cumin, pepper, and salt in a small bowl; sprinkle over chicken. Add chicken to pan; cook 10 minutes on each side or until done. Serves 12, 3-5 years old.
Source: CookingLight.com

Confetti Bean Salad
1 15 oz. can Black Beans 1 C Salsa 1 12oz. Can Corn

Drain and rinse beans. Mix beans with Salsa and corn in a medium bowl.
Serves 8, 3-5 years. *Source: ChooseMyPlate.gov*



Batido Smoothie
2 C Papaya chunks 2 Bananas (overripe, sliced)
1 C plain non-fat Yogurt 1 C Ice Cubes

Put all ingredients in a blender; blend until smooth. Serves 6, 3-5 years old. *Source: ChooseMyPlate*

Tofu and Black Bean Tacos

1 (14-oz.) package extra-firm Tofu, drained
1/2 tsp. each, dried Oregano & fine Salt
1/2 tsp. each, ground Cumin & Coriander
1 1/2 tsp. Chili Powder 12 Corn Tortillas, warmed
1 T olive oil 3 C shredded Lettuce
3 cloves Garlic, finely chopped 2 C chopped Tomatoes
3 Green Onions, finely chopped 1 1/2 C shredded Jack Cheese
1(15-oz.) can Black Beans, drained and rinsed

Put tofu, oregano, salt, cumin, coriander, and chili powder into a bowl and mash together with a fork. Set aside. Heat oil in large skillet over medium heat. Add garlic and 2/3 of the green onions and cook until fragrant, about 2 minutes. Add seasoned tofu and cook, stirring occasionally, until most of the moisture has evaporated, 10 to 12 minutes. Add beans and remaining green onions, stir well and cook until beans are heated through, about 2 minutes more. Spoon tofu mixture into tortillas, top with lettuce, tomatoes and cheese; serve. Serves 12, 3-5 years
Source: http://www.wholefoodsmarket.com/recipe/tofu-and-black-bean-tacos