



Novedades en Salud y Nutrición

¡Febrero Mes del Desayuno!

Febrero es el mes más corto, pero en muchas partes del país también puede ser uno de los más fríos. ¿Qué mejor manera de empezar un día frío que con un desayuno bien caliente? Este febrero, celebramos el Mes Nacional del Desayuno Caliente animándolo a tomarse tiempo extra para disfrutar el desayuno. ¡Esta comida de la mañana es posiblemente la comida más importante (y más deliciosa) del día! A continuación te presentamos 5 formas de tomar un desayuno caliente y saludable:

1. Huevos

Los huevos se pueden cocinar de varias maneras, desde revueltos hasta escalfados, frittata, quiche y más. Los huevos son ricos en proteínas y vitaminas y se pueden mezclar con verduras y carnes magras. En el CACFP, puede sustituir el componente de cereales por carne/sustituto de carne en el desayuno hasta 3 veces por semana; sin embargo, debe servir leche y fruta o verdura.

2. Panqueques

Cuando se trata de alimentos reconfortantes para el desayuno, pocos pueden superar una clásica pila de panqueques. ¡Hazlos con cereales integrales y/o avena y cúbrelos con fruta fresca y/o canela para un desayuno caliente y saludable!

3. Sándwich de desayuno

Un sándwich de desayuno puede ser una excelente opción para ofrecer [mucho variedad](#). Puede utilizar muffins ingleses integrales o pan para obtener más fibra y proteínas; verduras frescas para obtener vitaminas y nutrientes o grasas "buenas" saludables para el corazón, como aguacates, queso (con moderación) y huevos. También puedes prepararlos con anticipación y guardarlos en el congelador. Para esas mañanas en las que tienes prisa, saca el sándwich, mételo en el microondas o caliéntalo en el horno, ¡y listo!

4. Patatas

Ya sea que le gusten las papas del desayuno picadas, en rodajas o como papas fritas, pequeños cambios pueden hacer que este lado sabroso sea más saludable. Evite usar aceite para freír papas cocinándolas en una freidora, una sartén antiadherente, un horno o incluso una plancha para gofres. Pruebe las batatas para obtener una opción aún más saludable.

5. Avena

Desayunar avena es una gran opción. La avena no contiene gluten y es una excelente fuente de fibra y vitaminas B y E. Para opciones de aderezos saludables, considere las semillas de chía, e yogur griego y la fruta fresca o la avena cocida [rápidamente](#) o [durante la noche](#). La avena También cumple con el requerimiento de servir un grano entero cada día según el CACFP.

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

www.catalystcomm.org



Pago reclamo Diciembre 2023 es Enero 29, 2024

Febrero 19, 2024- Cerrado por vacaciones.

*****Enero 2024 Fechas Limites*****

Febrero 1, 2024 - enviar reclamo en KidKare.

Febrero 5, 2024 - Formas registro nuevos niños en la oficina de Cameron Park

Esquina de KidKare

Impuestos y el CACFP

Como recordatorio, Catalyst Community CACFP (Catalyst Family, Inc.) **NO** envía declaraciones de impuestos (1099) a los proveedores que participan en el CACFP.

Puede acceder a su informe fiscal de 2023 en KidKare yendo a

Informes>Declaraciones de reclamaciones>Informe

fiscal>Seleccionar año (2023). Si tiene preguntas sobre impuestos

relacionadas con el CACFP, visite [Tom Copeland's 10 Childcare Tax](#)

[Tips for 2023](#). Tom es considerado el principal experto del país en el negocio del cuidado infantil familiar y tiene mucho conocimiento sobre el aspecto comercial y las ventajas de participar en el CACFP.

Recordatorios del Programa y Actualizaciones

NUEVA ACTUALIZACIÓN DE LA POLÍTICA: INSCRIPCIÓN INFANTIL Y COMIDAS RECLAMADAS EN KK

De acuerdo con la política del USDA – 7CFR 226.16(d)(4)(ii), los patrocinadores deben "usar documentos de inscripción y registros de asistencia para determinar la cantidad de participantes bajo atención en cada servicio de comidas e intentar conciliar esas cifras con la cantidad de comidas registradas. en el recuento de comidas".

A partir del 1 de enero de 2024, KidKare rechazará automáticamente cualquier comida/refrigerio reclamado que sea diferente de los días/comidas que se especifican en el cronograma de inscripción actual de cada niño que se encuentra en KidKare.

ACCIÓN NECESARIA: Verifique el cronograma de inscripción actual de cada niño en KidKare y avisenos si hay alguna actualización de los días, horarios y comidas recibidas bajo cuidado. Si se espera que el horario de un niño varíe fuera de los días/horarios/comidas actualmente especificadas, **POR FAVOR** asegúrese de informarnos antes de enviar su reclamo de enero para que podamos indicarlo en el archivo de inscripción del niño.

IMPORTANTE: Cuando inscriba a nuevos niños en KK en el futuro, asegúrese de marcar SÍ en las casillas "¿Varían los horarios de recogida y entrega?" y "¿Variarán los días de una semana a otra?" para evitar futuras cancelaciones de comidas. Además, si un niño PUEDE recibir una comida o un refrigerio, asegúrese de marcar TODAS las comidas participantes.

* Días y horarios de cuidado

lunes	>	08:00 AM	⊖	05:00 PM	⊖
martes	>	08:00 AM	⊖	05:00 PM	⊖
miércoles	>	08:00 AM	⊖	05:00 PM	⊖
jueves	>	08:00 AM	⊖	05:00 PM	⊖
viernes	>	08:00 AM	⊖	05:00 PM	⊖
sábado	^				
domingo	^				

¿Las horas de dejar y de recoger varían?

Sí No

¿Los días de asistencia varían cada semana?

Sí No

Comidas en que participa

* Desayuno Merienda A.M. Almuerzo Merienda P.M. Cena Merienda noche



En Movimiento

Volleyball con globos

Haz una red atando un trozo de hilo de una silla a otra. ¡Luego infla un globo y comienza a practicar esas habilidades de juego! Cambia un poco las cosas pateando o golpeando el globo en la cabeza. ¡Este es un gran juego de interior en esos días lluviosos!

Receta del Mes:

Sandwich Saludable para el Desayuno

Ingredientes

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 6 huevos grandes• 4 claras de huevo grandes• 1 cucharada de aceite de oliva• 1 cebolla amarilla pequeña cortada en cubitos.• 1 taza de brócoli picado.• 1 paquete (8 oz) de champiñones rebanados | <ul style="list-style-type: none">• 2 dientes de ajo picados.• 2 tazas de espinacas picadas en trozos grandes.• 1/4 cucharadita de pimienta negra• 6 muffins ingleses integrales• 6 rebanadas de pavo opcional• 6 rebanadas de queso cheddar opcional |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Instrucciones

1. Precaliente horno a 375 F y engrasar un molde para hornear de 9x13
2. Batir los huevos en un tazón grande. Dejar de lado.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
4. Agregar las cebollas, saltear durante 5 minutos.
5. Agregar el brócoli, los champiñones y las espinacas y cocinar por 4-5 minutos.
6. Agregar el ajo y saltear por otros 30 segundos. Sazonar con sal y pimienta.
7. Mezclar con los huevos y verter en el molde para hornear preparado.
8. Hornear durante 20 a 30 minutos, o hasta que los huevos estén completamente cocidos.
9. Usar un vaso (o algún tipo de cortador circular) y cortar la tortilla de huevos en un círculo del tamaño de tus muffins ingleses.
10. Coloque en el muffin el queso de un lado y el pavo del otro y tostar los muffins ingleses a tu gusto hasta que el queso se derrita
11. Colocar encima una rodaja de la tortilla de huevo y disfrutar!

