



MEMORÁNDUM OCTUBRE 2016

4-C Programa de Alimentos (CACFP)

5 Odana Court
Madison, WI 53719
608.271.5242 or 1.800.292.2429
Fax: 608.271.5380
www.4-C.org

SE DEBE POR EL 5 DE NOVIEMBRE 2016:

Menús del mes de octubre y nuevas inscripciones.

La fecha tentativa para reembolso
del mes de septiembre es:
4 de noviembre de 2016

ACTUALIZACIONES

Importante: El 1 de octubre marca el comienzo de un nuevo año fiscal federal para el 4-C Programa de Alimentos. Todos los documentos del programa deben mantenerse en el cuidado infantil por tres años más el año corriente. El año corriente empieza el 1 de octubre de 2016.

Actualizaciones para KidKare: La fecha tentativa para que la función de contabilidad esté disponible en KidKare es el final de octubre. Cuando recibimos la última palabra enviaremos un correo electrónico a proveedores que reclaman en línea, así como poner la información en el memorándum.

Las visitas a domicilio: Cuando las especialistas en nutrición realizan una revisión en su hogar, ellas están obligadas a revisar sus registros para el mes de la revisión. Reembolso de comida debe ser rechazado si cualquiera de los siguientes faltan: menús, el número de comidas (cuales niños están presentes en cada comida y merienda) y / o registros de asistencia. Por favor mantenga esta información hasta la fecha. ¡Gracias!

Resumen de Reclamo y Errores: Es responsabilidad de cada proveedor revisar su informe cada mes. Si encuentra alguna discrepancia por favor póngase en contacto con la oficina del Programa de Alimentos. Si hay algún proveedor que reclama en línea y no está seguro dónde se encuentra este informe, por favor, póngase en contacto con nuestra oficina.

Nuevos alimentos: Cada proveedor tiene maneras única o ideas para que los niños de cuidado infantil traten diferentes tipos de alimentos. Si es así, ¿estaría dispuesto a compartirlas con nosotros para que podamos poner sus ideas en el memorandum mensual? Sólo tienes que enviar un correo electrónico. Proveedores que reclaman en menus de papel pueden anotar la información en la parte posterior del formulario de Información del Reclamo. ¡Gracias!

**Bienvenidos nuevos proveedores del
4-C Programa de Alimentos**

Melissa King-Richard Monona
Shannon Cavanaugh Steimke Madison

Directora de Departamento de Salud y Seguridad

Brianne Heidke

Asistente Administrativa

Bette Miller

Especialistas en Nutrición

Jan Howe

Robin Hunter

Mary Schott

Wanda Rodríguez



LAS MEJORES MERIENDAS DE OTOÑO

Estamos en otoño oficialmente, y mientras el tiempo cambia, también cambian los productos agrícolas que se venden en el mercado local. Ahora es el momento de estar en la búsqueda de alimentos de otoño que sean asequibles y llevar sus comidas al siguiente nivel! Aquí hay cinco alimentos de la temporada para probar este mes:

- 1. Calabazas** – Al comprar una calabaza a tallar para Halloween este mes, compra uno extra para comer, también. Esta fruta baja en calorías es rica en vitaminas, potasio y fibra - y, por supuesto, no podemos olvidar las semillas, que están llenos de hierro.
- 2. Arándanos agrios** – Los arándanos agrios son fáciles de encontrar en la mayoría de los mercados locales sin tener que vadear a través de un pantano de arándano húmedo donde crecen. Mejor conocido como guarnición para días de fiestas, estas bayas ricas en antioxidantes están llenas de vitamina C y hacen una gran merienda a sólo 45 calorías por taza.
- 3. Brócoli** – Este sabroso vegetal es una gran manera de echar dosis diarias de vitamina C, vitamina A, potasio y fibra en su dieta.
- 4. Manzanas** – La mayoría de la gente tienden a saber la Fuji (en temporada alta durante el otoño) y las variedades Red Delicious de manzanas. Pero Octubre es un buen tiempo para aventurarse fuera de la norma y probar algunas de las variedades más exclusivas - como el levemente dulce Gravenstein - una explosión de sabores de este mes. Lleno de fibra y de alrededor de sólo 95 calorías, las manzanas son una merienda dulce y el llenado.
- 5. Batatas/camote**– Aunque batatas almacenan bien y están disponibles la mayor parte del año, el otoño es cuando el cultivo fresco entra en acción. Y, en realidad, ningún otro vegetal dice "Fall" absolutamente como la batata. Este vegetal versátil (cocidos al horno, asado, en puré, vapor o a la plancha) es uno de los alimentos más saludables del mundo. Con tan sólo 105 calorías, la batata está llena de vitamina A, vitamina C, calcio, potasio y hierro. Extracto es de: <http://blog.ahealthieramerica.org>

Arce-Asadas Batatas

Asando batatas es aún más fácil que hervir y haciendo puré. El jarabe de arce glaseado transforma este plato ultra-simple en algo sublime.

Preparación: 10 minutos | Tiempo total: 1 hora, 10 minutos

- 2½ libras batatas, peladas y cortadas en pedazos de 1½ pulgadas (alrededor de 8 tazas)
 - 1/3 taza de jarabe de arce puro
 - 2 cucharadas de mantequilla, derretida
 - 1 cucharada de jugo de limón
 - ½ cucharadita de sal
 - pimienta recién molida, al gusto
1. Precalentar el horno a 400 ° F.
 2. Coloque las batatas en una capa uniforme en un plato de vidrio para hornear de 9 x 13 pulgadas. Combine el jarabe de arce, mantequilla, jugo de limón, sal y pimienta en un tazón pequeño. Vierta la mezcla sobre las batatas; revuelva para cubrir.
 3. Cubra y hornéelos por 15 minutos.
 4. Destapa, revuelva y cocine, revolviendo cada 15 minutos, hasta que estén tiernas y comiencen a dorarse, de 45 a 50 minutos más.