

# PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS **Memorándum**



**ABRIL 2018**

**El pago del reclamo de marzo se depositará o se enviarán cheques antes del viernes, 4 de mayo de 2018.**

## RENOVACIÓN DE INSCRIPCIÓN

Todos los informes de renovación de inscripción deben enviarse a nuestra oficina antes del 30 de abril de 2018 para darnos tiempo de procesarlos. Si no recibimos el informe antes del 31 de mayo de 2018, los niños serán retirados y se tendrá que volver a inscribirlos. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el informe, comuníquese con nuestra oficina. ¡Gracias!

## RECORDATORIOS

- Como se indica en el patrón de comidas, las **nueces / semillas servidas en el almuerzo o la cena** pueden usarse para cumplir no más de la mitad del requerimiento de Carne / Alternativo de Carne. Se deben combinar con una segunda Carne / Alternativo de Carne para cumplir con el tamaño mínimo de porción. Para los reclamantes de papel, registre ambos alimentos servidos; para menús de puntos / burbujas y en línea, registre la segunda comida servida.
- **Declaraciones de Dieta:** asegúrese de que la oficina tenga una copia.
- **Panes rápidos/ panecillos** - De acuerdo con el USDA, éstos no se consideran "postres a base de granos" y todavía se pueden servir y reclamar - tanto dulces como salados. Si sirve panes o muffins rápidos, le recomendamos que los prepare con ingredientes saludables como arándanos, avena, nueces y semillas.
- **Reclamantes de papel**, recuerde seguir llenando la burbuja de granos enteros servidos en una comida ubicada en la parte superior de sus menús.
- Como el clima con suerte comienza a calentarse, esto significa más actividades al aire libre. Recuerde que es su **responsabilidad notificar a su Especialista en Nutrición o a la oficina de 4-C cuando estará fuera de su cuidado infantil** durante las horas de negocio. La información de contacto de nuestros especialistas en nutrición se detalla a continuación.

**Mary Schott**- 608.219.6714 email: [mary.schott@4-c.org](mailto:mary.schott@4-c.org)

**Robin Hunter**- 608.219.6716 email: [robin.hunter@4-c.org](mailto:robin.hunter@4-c.org)

**Jan Howe**- 608.219.6715 email: [jan.howe@4-c.org](mailto:jan.howe@4-c.org)

**Wanda Rodriguez**-608.712.1053 email: [wanda.rodriguez@4-c.org](mailto:wanda.rodriguez@4-c.org)



# PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS **Memorándum**



## RECETAS

### Muffins de avena y arándanos



#### Ingredientes –

- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita - polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 taza - plátano
- 2 cucharadas aceite de coco
- 1 taza - leche
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita - extracto de vainilla
- 1 medio - huevo
- 1 taza – arándanos

#### Instrucciones –

1. Precalentar el horno a 350 grados y engrasar un molde de muffins.
2. En un tazón mediano, agregue la avena, el polvo de hornear, la sal y la canela.
3. En un tazón aparte machaque los plátanos, agregue el aceite de coco, la leche, la miel, el extracto de vainilla y los huevos.
4. Combine los ingredientes húmedos y secos y luego mezcle ligeramente los arándanos. Puedes usar bayas frescas o congeladas.
5. Llene las latas de muffins de manera uniforme, no subirán demasiado, por lo que no necesita dejar espacio para levantarse. Hornee por 20-25 minutos o hasta que estén doradas. ¡Sirve caliente!

[www.superhealthykids.com](http://www.superhealthykids.com)

## EQUIPO DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS

### Directora de Departamento de Salud y Seguridad

Brianne Heidke

### Asistente Administrativa

Bette Miller

### Especialista en Nutrición

Jan Howe

Robin Hunter

Wanda Rodriguez

Mary Schott

5 Odana Court, Madison, WI 53719

608-271-9181 | 1-800-750-KIDS | Fax: 608-271-5380

[www.4-C.org](http://www.4-C.org) | [info@4-C.org](mailto:info@4-C.org)

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*