

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



DICIEMBRE 2018

El pago del reclamo para el mes de noviembre se depositará o los cheques se enviarán a más tardar el viernes, 4 de enero de 2019.

ASIGNACIÓN DE MANTENIMIENTO DE REGISTROS ANUAL

Estamos intentando algo diferente este año para la asignación de mantenimiento de registros. Estaremos enviando un correo electrónico de la asignación al principio del año. Si usted no tiene una dirección de correo electrónico, se la enviaremos por correo postal. El correo electrónico se verá como los correos electrónicos de memorándums, así que mantente atento. Por favor recuerde, la asignación anual se debe entregar en la oficina antes del 30 de junio de 2019.

RECORDATORIOS

- ✓ **Reclamantes en línea:** recuerde que el único botón de grano integral que se verifica automáticamente es para pan integral. Para todos los otros panes / alternativas a base de grano, **debe hacer clic en el botón de grano entero.**
- ✓ **Reclamantes en papel:** recuerde rellenar sus círculos de pago para los proveedores que hacen los menús escritos a mano. Por favor use un lápiz #2 para completar los círculos
- ✓ **General:**
 - Incluso si sirve solo una comida o una merienda en un día, debe servir un grano que sea un grano integral o "rico en granos integrales".
 - El jugo no se puede servir a los bebés. Para niños mayores de 1 año, el jugo solo se puede servir hasta una vez por día.
 - Debe tener a mano el tipo correcto de leche para las edades de los niños que cuida cada día.
 - Todos los niños en su cuidado deben estar inscritos en el Programa de Alimentos.

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



REGISTROS DE IMPUESTOS

¿Puedes creer que el año 2018 está por terminar? Para aquellos de ustedes que les gusta trabajar en sus impuestos a principios de 2019, a continuación se encuentran las instrucciones de cómo obtener su informe de impuestos.

- ✓ **Reclamantes en línea** - puede imprimir su propio historial de pagos para 2018 en KidKare yendo a: Informes - Declaraciones del reclamo- Informe de impuestos - 2018 – Ejecutar
Si tiene problemas para imprimir este informe, comuníquese con nuestra oficina y le enviaremos una copia del informe por correo electrónico.
- ✓ **Reclamantes en papel** - si necesita una copia de su historial de pagos para 2018, comuníquese con nuestra oficina y le enviaremos un correo electrónico o le enviaremos una copia por correo.

RECETAS

Zanahorias asadas a las especias

16 zanahorias medianas
¼ taza de aceite de coco
2 cucharaditas de canela
½ cucharadita de jengibre molido
¼ cucharadita de cardamomo
2 cucharaditas de sal



Direcciones:

Precaliente el horno a 425 ° F. Pele las zanahorias y córtelas en secciones de 3 pulgadas de largo. Corte las secciones a lo largo en mitades, cuartos o sextos, haciendo que el palo sea mayormente de tamaño uniforme. Mezcle las zanahorias cortadas con las especias y el aceite de coco. Coloque una bandeja para hornear y cocine por 15 minutos. Revuelva, cocine por otros 15 minutos, revuelva nuevamente. Cocine por unos 5-15 minutos hasta que las zanahorias estén suaves y doradas.

Aztec Grain Salad

1 ½ tazas de quinua, seca
1 ¾ tazas de manzanas Granny smith frescas, peladas, sin corazón, en cubos ¾ "
1 ¾ tazas de calabaza fresca, pelada, sin semillas, en cubos 1/2 "
1 cucharada de aceite de canola
¼ cucharadita de jengibre molido
¾ cucharadita de canela molida
¼ taza de jugo de naranja congelado concentrado
1 ½ cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de miel
1/3 cucharadita de mostaza Dijon
2 cucharadas de vinagre de vino tinto



5 Odana Court, Madison, WI 53719

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

www.4-C.org | info@4-C.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

Memorándum



- 1/8 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- ½ cucharadita de cilantro fresco, picado (Opcional: use cilantro adicional como guarnición)
- 1/3 taza de arándanos secos, finamente picados
- 1/3 taza de pasas doradas, sin semillas, finamente picadas

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua salga clara, no turbia. Combine la quinua y 3 tazas de agua en una olla mediana. Cubra y deje hervir. Baje el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba completamente, aproximadamente 10-15 minutos. Cuando haya terminado, la quinua estará suave y un anillo blanco saldrá del núcleo. El anillo blanco aparecerá solo cuando esté completamente cocido. Esponja con un tenedor. Cubra y refrigere. Una olla arrocerera puede usarse con la misma cantidad de quinua y agua.
3. Combine las manzanas y la calabaza en un tazón grande. Agregue aceite de canola, 1/8 cucharadita de jengibre y 1/4 cucharadita de canela. Mezcle bien para cubrir.
4. Vierta la mezcla de manzanas y calabazas en una bandeja grande para hornear y colóquela en el horno a 400 ° F. Asar por 15 minutos o hasta que la calabaza esté suave y ligeramente dorada en los bordes. No cocine en exceso. Retirar y dejar enfriar.
5. En un tazón mediano, combine el jugo de naranja, el aceite de oliva, la miel, la mostaza Dijon, el vinagre de vino tinto, la sal, los pimientos, el cilantro y el jengibre y la canela restantes. Batir juntos para hacer aderezo.
6. En un tazón grande, combine la quinua, la mezcla de manzanas y calabazas, los arándanos, las pasas y el aderezo. Mezcle bien para combinar. Si lo desea, adorne con cilantro adicional. Cubra y refrigere por aproximadamente 2 horas. Servir frío.

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 | info@4-C.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.