

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



FEBRERO 2019

El pago del reclamo de enero se depositará o los cheques se enviarán antes del viernes, 8 de marzo de 2019.

¿SABÍAS?

¡El próximo mes es el Mes Nacional de la Nutrición! Haga clic en los enlaces de abajo para recursos:

El juego del semáforo nutricional

<https://www.youtube.com/watch?v=vkZgIKg7SRw>

Consejos saludables para los caprichosos con la comida

https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/FNS-455S%20HealthyTipsforPickyEaters_022613.pdf

MES DE NUTRICIÓN

www.eatright.org

MARZO 2019

ASIGNACIÓN DE MANTENIMIENTO DE REGISTROS ANUAL

Todo el mundo debería haber recibido su asignación anual de mantenimiento de registros, ya sea por correo electrónico o correo regular. Por favor, recuerde, el mantenimiento de registros anuales se debe, en la oficina antes del 30 de junio de 2019. ¡Háganos saber si por alguna razón no lo recibió, o si tiene alguna pregunta!

RECORDATORIOS

Proveedores de papel:

- ✓ Si utiliza menús escritos a mano, recuerde rellenar los círculos de pago para que el escáner pueda ver que se sirvió una comida.



- ✓ No deje columnas en blanco en sus menús, puede utilizar cada columna. Si no está cuidando un determinado día, no es necesario que complete el día y diga "cerrado".
- ✓ Recuerda firmar al menos la primera página de tus menús.

Proveedores en línea:

- ✓ Debe indicar en qué comida o merienda se sirvió un grano integral.
- ✓ Recuerde revisar su reclamo antes de enviarlo.
- ✓ Siempre puede hacer clic en el botón "Obtener Ayuda" en el lado izquierda de KidKare. Esto le dará información útil.

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



RECETAS

5 Al Día Trigo Bulgur

Bulgur (trigo sin salvado) es la estrella de esta sencilla y colorida ensalada de trigo entero.

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza brócoli picado
- 1 taza zanahoria rallada
- 1 pimiento verde pequeño (también puede utilizar pimiento rojo o amarillo)
- 1/3 taza perejil fresco cortado (o 2 cucharadas de perejil deshidratado)
- 1 cucharadita aceite de canola
- 1 1/2 tazas bulgur seco (trigo sin salvado)
- 2 tazas caldo de pollo (bajo sodio)
- 8 onzas garbanzos enlatados escurridos



Preparación

1. Lave y pique la cebolla fresca, brócoli, zanahorias, pimiento y perejil (si utiliza perejil fresco).
2. Caliente el aceite de canola en una sartén grande. Añada las cebollas y cocine hasta que se ablanden.
3. Añada trigo de bulgur y mezcle hasta que cubra la sartén. Añada dos tazas de caldo de pollo al sartén, permítalo hervir.
4. Baje el fuego, añada los vegetales restantes y garbanzos. Cocine durante 10 minutos o hasta que se absorbe el líquido.
5. Añada perejil y revuelva. Sirva caliente o frío.

Notas

El Bulgur viene del trigo. De hecho, es la semilla partida del trigo que se utilice como ingrediente en la cocina. Tiene sabor parecido a la nuez y consistencia gomosa/chiclosa que agrada a cualquier apetito y contiene fibra. El aceite de canola es una elección saludable de aceites vegetales.

Fuente: <https://whatscooking.fns.usda.gov>

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.