

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



MARZO 2019

El pago del reclamo de febrero se depositará o los cheques se enviarán a más tardar el **viernes, 29 de marzo de 2019.**

RENOVACIÓN DE INSCRIPCIÓN

Se está volviendo a ser esa época del año otra vez..... La renovación anual de inscripción. La información será enviada por correo o por correo electrónico a todos la primera semana de abril. Siga las instrucciones de la carta o el correo electrónico que reciba con respecto a la actualización y devuélvalo a la oficina de 4-C CACFP de inmediato. Asegúrese de que toda la información registrada sea correcta y esté actualizada y que el formulario esté firmado por los padres. Haga una copia de la renovación de la inscripción firmada para sus registros antes de enviarla. El informe debe presentarse en nuestra oficina antes del **30 de abril de 2019.** ¡Gracias!

RICO EN GRANOS ENTEROS

Por ahora todo el mundo es consciente de que al menos una porción de granos por día debe ser de grano entero rica – pero ¿cómo se puede averiguar si un producto es de grano entero enriquecido (**WGR por sus siglas en inglés**)? 4-C ha estado distribuyendo varias herramientas este año fiscal a cada proveedor para ayudarle a determinar los productos ricos en grano integral.

En su segunda visita del año, su especialista en nutrición le ha dado o le dará una **Guía de Referencia de CACFP**. En esta guía, encontrará 6 formas de determinar si un producto cumple con los criterios de WGR.

- La primera opción es encontrar su producto en la lista de alimentos integrales aprobados por WIC del estado: todos tienen esta lista en su Carpeta de Año Nuevo.
- La segunda opción le permite saber que para productos como galletas saladas, panecillos, tortillas y galletas, deberá utilizar un método que no sea el producto etiquetado como "trigo integral", como La Regla de Tres.
- La Regla de los tres se explica en la sección central de la **Guía de Referencia de CACFP**, así como en la Asignación anual de mantenimiento de registros. Tenga en cuenta que debido a que un producto como galletas o panecillos etiquetados como "trigo integral" necesita más investigación para determinar si es WGR, cuando los registra en sus menús en línea, estos productos no aparecerán automáticamente como WGR; tendrá que mover manualmente el botón deslizante para indicar que es WGR.

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



RECETAS

Ensalada mediterranea de atún



Reemplace la mayonesa con un aderezo para ensaladas italiano picante para crear un nuevo toque delicioso en la ensalada de atún. Servirlo en una pita, en un bollo o rollo, encima de galletas de sal o por sí mismo.

Los ingredientes

9 onzas de atún, en trozos, enlatados en agua, escurridos
3/4 taza de zanahorias, frescas, peladas, ralladas
1/2 taza de pepino, fresco, sin pelar, 1/4 "cortado en cubitos
2/3 taza de guisantes, congelados
1/3 taza de aderezo italiano para ensaladas
3 pitas de trigo integral

Instrucciones

Coloque el atún escurrido en un tazón mediano. Romper trozos de atún, utilizando un tenedor.

Agregue zanahorias, pepinos, guisantes y aderezo para ensaladas. Mezclar bien. Cubra y refrigere por 2 horas, o hasta que la ensalada se enfríe y los guisantes se descongelan.

Cortar cada pita por la mitad. Coloque 1/2 taza de ensalada de atún en el bolsillo de cada mitad de pita. ¡Disfrutar!

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.