

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




**SEPTIEMBRE 2020**

**El pago del reclamo de agosto se depositará o se enviarán cheques antes del viernes 25 de septiembre.**

## RECORDATORIOS

**Proveedores en línea:** Después de que usted pre-inscriba a un niño, ahora hay una manera alternativa de que usted pueda completar el proceso de inscripción sin usar el formulario de inscripción en papel enviado por la oficina. Es el mismo que se utilizó para la reinscripción anual. Después de que un niño está pre-inscrito, usted entonces:

- Vaya a "My CACFP Information": y haga clic en "Enrollment"
- Seleccione el niño y luego "Display Report"
- Haga clic en el  y seleccione Word o PDF
  - ✓ Si elige PDF tendrá que imprimir y escribir la información
  - ✓ Si elige Word, haga clic en habilitar la impresión en el área amarilla y podrá escribir la información, luego imprimirla
  - ✓ Luego haga una copia del formulario firmado y envíelo a la oficina de 4-C

### Todos proveedores:

- Si necesita retirar a un niño, debe comunicarse con el 4-C Programa de Alimentos o su especialista en nutrición. Si no hay respuesta se puede dejar un correo de voz o enviar un correo electrónico. Incluya información sobre el nombre y la fecha de retiro del niño.
- Si necesita solicitar inscripciones en papel y/o menús para infantes, puede comunicarse con la oficina del 4-C Programa de Alimentos. Si no hay respuesta, puede dejar un correo de voz o enviar un correo electrónico.

## USDA TEAM NUTRITION

USDA Team Nutrition ha actualizado algunos de sus recursos para encontrar recetas.

- ❖ Hay más de 45 nuevas recetas estandarizadas del USDA para el Programa de Alimentos que vienen en rendimientos de seis porciones para niños de 3-5 años, incluyendo Sandwich de Queso a la Parrilla Toscano, Avena Especiada, Chili Vegetal, ¡y más! <https://www.fns.usda.gov/tn/standardized-recipes-cacfp>
- ❖ ¿Busca recetas que sean fáciles de hacer, deliciosas y que usen ingredientes no perecederos? USDA tiene recetas como Mini Panes de Salmón, Garbanzos y Tomates, y Frijoles Rojos y Arroz. <https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes>
- ❖ ¿Usted tiene más niños de edad escolar en cuidado estos días de lo habitual? ¡Team Nutrition Cooks! es una serie de actividades de nutrición basadas en la cocina para

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**



niños de entre 8 y 12 años de edad. Estas actividades pueden despertar el interés de los niños en probar nuevos alimentos y ayudar a empoderarlos con habilidades para la independencia. Cocinar también puede ayudar a los niños a interesarse más en tomar decisiones saludables de alimentos que pueden ayudar a construir y apoyar buenos hábitos alimenticios durante toda su vida.

<https://www.fns.usda.gov/tn/cooks>

- ❖ La caja de recetas de nutrición infantil proporciona a los hogares de cuidado infantil deliciosos platos nuevos en pequeños lotes que cumplen con los requisitos del patrón de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP, por sus siglas en inglés). Estas recetas para niños están estandarizadas para proporcionar información de crédito actualizada para facilitar la planificación del menú. También incluyen recetas hechas con legumbres, granos integrales y/o verduras de color verde oscuro, rojo y/o naranja. Estas recetas son para 6 porciones. <https://theicn.org/cnr/recipes-for-child-care/recipes-for-homes/>

## RECETAS

### **Quesadillas de batata/camote y frijol negro**

- 3 batatas pequeñas, lavadas, pero sin pelar
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de sal kosher - dividida
- 1/2 cucharadita de chile chipotle molido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio - (15 onzas) enjuagados y escurridos
- 6 tortillas medianas de harina 100% integral
- 1 1/4 tazas de queso cheddar recién rallado y rallado



Corte las batatas en trozos de 1 pulgada. Coloque en una cacerola grande, cubra con agua y luego hierva. Continúe hirviendo hasta que los trozos de batata estén tiernos con un tenedor, aproximadamente 8 minutos. Retire la olla del fuego, escurre las batatas y devuelva a la olla para hacer un puré. Agrega el chile en polvo, la canela, el comino, el pimentón ahumado, 1/4 de cucharadita de sal kosher y el chile chipotle hasta que se incorporen. Dejar de lado.

Mientras tanto, caliente el aceite de oliva en una sartén grande. Agregue las cebollas y saltee hasta que comience a ablandarse, aproximadamente 3 minutos. Agregue el ajo y el 1/4 de cucharadita de sal restante. Continúe salteando hasta que las cebollas estén

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



transparentes, unos 5 minutos más. Mezcle las verduras salteadas en puré de batata. Agregue los frijoles negros hasta que todos los ingredientes estén distribuidos uniformemente.

Calienta una sartén grande a fuego medio, luego cubre ligeramente con spray de cocción. Coloque una sola tortilla en una sartén, luego coloque una taza del relleno en la mitad de la tortilla y espolvoree con 3 cucharadas de queso rallado. Doble la mitad vacía de la tortilla sobre la parte superior. Deje cocinar hasta que la parte inferior de la tortilla esté dorada y ligeramente crujiente (alrededor de 1-2 minutos), luego voltee y dore el otro lado. Sirva inmediatamente con los ingredientes deseados.

**Nota:** El relleno de quesadilla de batata y frijol negro sobrante se puede refrigerar hasta 5 días o congelarse durante un máximo de 2 meses.

## Sándwich de queso a la parrilla toscana

- 1 oz de margarina, sin grasas trans
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de albahaca seca
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- 12 rebanadas de pan integral
- 7 - rebanadas de 1 oz queso mozzarella bajo en grasa
- 8 oz o ½ de una bolsa pequeña hojas de espinaca tierna fresca, divididas en 6 porciones de 10 hojas cada una.
- 12 oz o aproximadamente 4 tomates frescos medianos cortadas en rodajas finas uniformemente



Precaliente el horno a 400 ° F. Derrita la margarina en una cacerola grande, luego agregue el ajo, la albahaca y el orégano. Revuelva bien. Dejar de lado.

Cubra uniformemente una bandeja para hornear (18"x13"x 1") con spray con sabor a mantequilla. Coloque 12 rebanadas de pan en una bandeja para hornear. Coloque una rebanada de queso encima de cada rebanada de pan y luego ⅓ de taza (aproximadamente 10 hojas) de espinaca encima del queso. A continuación, coloque 2 rodajas de tomates sobre las espinacas y luego coloque 1 rodaja de pan encima de cada sándwich. Unte la parte superior de cada sándwich con la mezcla de margarina.

Hornee hasta que estén ligeramente doradas durante 15-20 minutos.

## PERSONAL DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS

**Directora de Departamento de Salud y Seguridad**  
Brianna Heidke

**Asistente Administrativa**  
Bette Miller

### **Especialistas 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.*