

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



FEBRERO 2022

**El pago del reclamo de enero se depositará o se enviarán los cheques
antes del viernes 25 de febrero de 2022.**

ASIGNACIÓN ANUAL DE MANTENIMIENTO DE REGISTROS PARA EL AÑO FISCAL FEDERAL 2021-2022

La información sobre la asignación de mantenimiento de registros anual se envió en el memorando del mes pasado: ¡muchas gracias a los 47 proveedores que ya enviaron su asignación! Para aquellos de ustedes que aún necesitan completarlo, a continuación, encontrará recordatorios sobre dónde encontrarlo.

¿DONDE LO ENCUENTRO? La asignación de mantenimiento de registros está disponible en el sitio web de 4-C. O simplemente haga clic en los enlaces a continuación:

Asignación de capacitación anual - <https://www.4-c.org/wp-content/uploads/2022/02/Assignment-FFY-21-22-SPANISH.pdf>

Hoja de respuestas de capacitación anual - <https://www.4-c.org/wp-content/uploads/2022/02/Answer-Sheet-FFY-21-22-SPANISH.pdf>

¿CÓMO COMPLETO LA ASIGNACIÓN? Aquí están los pasos:

- ✓ Lea toda la Asignación de mantenimiento de registros en línea.
- ✓ Imprima la Hoja de Respuestas y llénela en su totalidad.
- ✓ Devuelva la hoja de respuestas completa y firmada a la oficina de 4-C CACFP antes del 1 de septiembre de 2022.
- ✓ Espere a que le envíen su certificado por correo electrónico o por correo (si no lo recibe, comuníquese con la oficina, ya que significa que es posible que no hayamos recibido su asignación).

CONSEJOS PARA AHORRAR GASTOS



Todos hemos tenido muchas conversaciones últimamente sobre el aumento del costo de los alimentos y 4-C CACFP ha estado pensando en cómo podemos ayudar. Decidimos agregar una sección recurrente a la nota mensual para compartir recursos y consejos para ahorrar costos.

¡También queremos saber de usted! Nos encantaría conocer sus ideas, recetas, etc. que haya implementado para ayudar a ahorrar dinero mientras alimenta a los niños con alimentos saludables. Si hace clic [aquí](#), puede completar un formulario rápido para enviar estas ideas a 4-C CACFP para que se incluyan en un memorando futuro.

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



Estos son los recursos de este mes:

- [Como ahorrar en la compra: 14 trucos sencillos.](#)
- [Una alimentación saludable es importante a cualquier edad, y se puede hacer con un presupuesto limitado.](#)
- [Mezcla maestra integral](#) - es una receta que se puede utilizar como entrante para hacer bizcochos, muffins, tortitas y masa para pizza. ¡Úselo en lugar de artículos preparados comercialmente en la caja y comprados en la tienda!



La caja de recetas de nutrición infantil tiene nuevas recetas de almuerzo/cena. Aquí hay un enlace a todas las recetas: <https://theicn.org/cnr/recetas-espanolas-de-cacfp-6-porciones/> A continuación hay algunas para resaltar:



Ensalada tropical de frijoles

<https://www.4-c.org/wp-content/uploads/2022/02/Ensalada-tropical-de-frijoles.pdf>



Arroz Con Pollo

<https://www.4-c.org/wp-content/uploads/2022/02/Arroz-Con-Pollo.pdf>



Ensalada mediterránea de atún

<https://www.4-c.org/wp-content/uploads/2022/02/Ensalada-mediterranea-de-atun.pdf>



Lasaña fácil de calabacín

<https://www.4-c.org/wp-content/uploads/2022/02/Lasana-facil-de-calabacin.pdf>

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

COMPRUÉBALO GARBANZOS

Los garbanzos son una excelente fuente de proteína y fibra. Se pueden acreditar como verdura o alternativa a la carne. Intente asar una sartén de garbanzos en aceite de oliva ligero y condimentar para obtener una textura crujiente que los niños seguramente disfrutarán.



Dip de garbanzos

Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de garbanzos
- 4 dientes de ajo
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- Sal al gusto

Elige uno como lado complementario

- 3 oz equivalentes de chips de pita de trigo integral
- 36 palitos de apio o zanahoria, 1/2" por 4"

Instrucciones

1. Escorra y enjuague los garbanzos.
2. Combine los garbanzos con el ajo y el jugo de limón en un procesador de alimentos.
3. Si considera que los garbanzos son una alternativa a la carne, sirva 1/2 taza con 1/2 oz equivalente a chips de pita de trigo integral o 6 palitos de apio o zanahoria.
4. Si acredita los garbanzos como verdura, sirva 1/2 taza con 1/2 oz eq de chips de pita de trigo integral.

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.