

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

Memorándum



ABRIL 2022

El pago de la reclamación de marzo se depositará o se enviarán los cheques antes del viernes 29 de abril.

RENOVACIÓN ANUAL DE INSCRIPCIÓN DE NIÑOS

IMPORTANTE

Información sobre la renovación de inscripción se envió a todos los proveedores que reclaman en los menús en papel y se envió por correo electrónico a todos los proveedores que reclaman comidas en línea. Es importante que esta información sea devuelta a la oficina antes del 30 de abril.

Si tiene alguna pregunta sobre cómo acceder a la renovación de la inscripción, comuníquese con su especialista en nutrición o con la oficina de 4-C al 608-271-9181 o food.program@4-C.org.

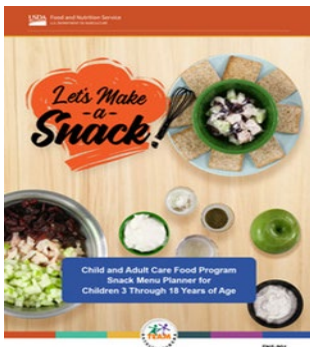
RECURSOS



Semana de Todos los Niños Saludables (del 25 al 29 de abril de 2022) <https://www.actionforhealthykids.org/get-involved/every-kid-healthy-week/>

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Hardy Vegetable Soup Hot, hot or spicy	Peppered Potato Skin Coleslaw Hot, hot or spicy	Roasted Cauliflower Crispy Sweet Potato Dip Diced Carrots	Black Bean Hummus Crispy Crispy Pita Hot, hot or spicy	Chickpea Protein Hot, hot or spicy Hummus
Dressed Salad Hot, hot or spicy Hot, hot or spicy	Hot, hot or spicy Hot, hot or spicy	Hot, hot or spicy Hot, hot or spicy	Hot, hot or spicy Hot, hot or spicy	Hot, hot or spicy Hot, hot or spicy

Menú de meriendas de frutas y verduras del CACFP <https://asphn.org/cacfp-veggie-and-fruit-snack-menu/>



USDA Equipo de Nutrición "¡Hagamos una merienda! Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP) Planificador de menú de meriendas para niños de 3 a 18 años. <https://www.fns.usda.gov/tn/lets-make-snack>

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**



CONSEJOS PARA AHORRAR COSTOS



¡Gracias por continuar compartiendo sus consejos para ahorrar costos para que los compartamos con todos! Nos encantaría seguir escuchando a todos: puede hacer clic aquí [here](#) para completar un formulario rápido para enviar sus ideas a 4-C CACFP para que aparezcan en un memorando futuro.

Los consejos para ahorrar costos de este mes incluyen:

- Compre de forma sencilla con Myplate <https://www.myplate.gov/app/shopsimple/desktop>
- La proveedora Dana L. dice "Aldi, nos encanta comprar todos nuestros productos frescos en nuestro Aldi local. Siempre hay productos especiales de compra, así que busco estos artículos ya que tienen un precio temporalmente más bajo. Compró algunas libras si el artículo en oferta es una fruta fresca popular: uvas, moras o mandarinas son algunas de nuestras favoritas. Las verduras congeladas están en bolsas de 12 oz y pueden costar tan solo 74 centavos. Tiene el tamaño perfecto para nuestro grupo y es muy conveniente para mí como proveedor, ya que puedo mantener una variedad de verduras en mi congelador y cocinarlas al vapor en unos minutos. Tienen un pan integral realmente bueno llamado Knock your Sprouts Off que a los niños les encanta, hace un excelente queso a la parrilla o tostadas con aguacate. Preparo huevos duros en mi olla instantánea y los tengo a mano toda la semana para un refrigerio rápido alto en proteínas, o como otra opción si a los niños no les gusta lo que estoy sirviendo. También hacemos quesadillas de frijoles negros como otra comida sin carne. Esto ahorra dinero en mi presupuesto para que cuando compre carne pueda ser de alta calidad como la carne de res orgánica alimentada con hierbas naturales de Aldi. Aldi es una tienda pequeña que no tiene todo lo que pueda necesitar, así que mantengo la aplicación Walmart abierta en mi teléfono y lo que no puedo encontrar en Aldi lo agrego a mi pedido para recoger en Walmart. Encuentro los mejores precios por precio comparando Aldi y Walmart: la opción de pedido para recoger gratis en Walmart me ahorra tiempo, ya que solo necesito ir a una tienda cada semana".

RECETAS

El enfoque de este mes es sobre la salud y la carne/alternativos de la carne menos procesada.

El USDA y las Pautas dietéticas dicen que el 25% de nuestro plato debe ser carne/alternativas, 25% granos (preferiblemente integral/enteros), 25% frutas, 25% vegetales.

Las opciones fáciles y saludables para la carne/los sustitutos de la carne incluyen huevos (tortillas, revueltos, hervidos, ensalada de huevo), yogur, tofu, atún, frijoles (en tacos, chile y ensaladas de pasta), pizza casera con una variedad de aderezos, pollo rostizado (use las sobras en ensalada de pollo, sopa de pollo, fajitas de pollo, etc.).

Consulte el folleto Sirviendo Carne y Alternativos de la Carne en el Almuerzo y la Cena del USDA: https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/CACFP_MMALunch_SP.pdf

PROGRAMA DE ALIMENTOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS Y ADULTOS

Memorándum



Haz tus propias ideas para una noche de pizza:

<https://www.100daysofrealfood.com/make-your-own-pizza-night/>



Haga sus propios nuggets de pollo:



INGREDIENTES:

1/2 libra de pechuga de pollo
1 huevo grande
1 pizca de sal
1/2 taza de pan rallado, simple
2 cucharadas de mantequilla, sin sal, derretida
2 cucharadas de aderezo de mostaza de miel

Hervir cinco onzas de pechuga de pollo durante 20 minutos en agua. En una licuadora, mezcle la pechuga de pollo cocida, 1 huevo y la sal. Empaca bolitas pequeñas de la mezcla de carne en moldes para galletas y páselas por pan rallado. O haga bolitas con la mezcla de carne y páselas por pan rallado. Las formas son opcionales. Coloque las formas (o bolas) en una bandeja para hornear galletas. Rocíe con un poco de mantequilla para que queden más crujientes. Hornee a 400 grados durante unos 10 minutos. Dale la vuelta a la mitad si quieres que ambos lados estén crujientes. Sumérgete en tu salsa favorita, como ketchup, mostaza con miel, salsa BBQ o aderezo ranchero.

Haga sus propios nuggets de tofu horneados crujientes:



INGREDIENTES:

32 onzas de tofu, firme
1/4 taza de aceite de oliva
1/2 taza de harina blanca, integral
1/2 taza de harina de maíz
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo

Precaliente el horno a 400 grados y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino o una estera de silicona. Escorra los bloques de tofu y corte cada bloque en seis losas rectangulares. Palmada a las losas con una toalla hasta que estén bien secas, luego corte cada losa por la mitad dos veces para hacer cuatro nuggets por losa. Vierta el aceite de oliva en un tazón mediano y reserve. En una bolsa para congelar de un galón, combine la harina de trigo integral, la harina de maíz, la sal, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y, en lotes, sumerja las nuggets en aceite de oliva, luego agréguelas a la bolsa y sacúdalas hasta que estén bien cubiertas. Coloque los nuggets muy juntas en su bandeja para hornear. Hornear durante 20 minutos, voltear y luego hornear 15 minutos más. Sirva con ketchup, barbacoa o su salsa favorita para mojar.

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



**EQUIPO DEL PROGRAMA DE
ALIMENTOS**

Directora de Departamento de Salud y Seguridad
Brienne Heidke

Asistente Administrativa
Bette Miller

Especialista en Nutrición
Jan Howe
Robin Hunter
Wanda Rodriguez
Mary Schott