

Recordatorios del Programa

Limitar Productos de Carnes Procesadas en el CACFP

La carne y los sustitutos de carne que se sirven en el CACFP deben ser bajos en grasa. Estos incluyen carnes magras, aves de corral, pescado y frijoles secos y tofu. Los productos cárnicos procesados, como nuggets de pollo, palitos de pescado y perros de maíz, así como carnes frías, salchichas, pepperoni y salchichas son más altos en grasa y a menudo contienen aglutinantes y exten-dedores que pueden limitar la cantidad de proteína que contienen.

COMO RESULTADO ESTOS PRODUCTOS SE LIMITAN A SER SERVIDOS NO MAS DE DOS VECES POR SEMANA

Los artículos como nuggets de pollo, palitos de pescado y perros de maíz deben tener una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) que identifique el equivalente en onzas para la porción de carne del patrón de comidas CACFP. Por lo general, son los productos de mayor tamaño (a granel) los que contienen la etiqueta CN en el embalaje. Si no ve una etiqueta CN en el paquete, solo use las siguientes marcas: Tyson, Foster Farms, Dino (para nuggets de pollo), Gorton, Vandekamp (para palitos de pescado), Foster Farm, State Fair (para perros de maíz).

Recuerde, DEBE tener el empaque a mano si sirve estos artículos para que podamos verificar si el producto es reembolsable.

Tenga en cuenta que las carnes frías, salchichas y pepperoni deben complementarse con una fuente de proteína adicional (es decir, queso) para que sean reembolsables

Limite las carnes procesadas a no más de 2 veces por semana y elija entre las opciones más saludables de carne / carne en la siguiente columna!

**Interesada en Deposito Directo?
Contactenos a la oficina 530-676-0707 x3003**

* Fechas Reclamamos de Diciembre *

Enero 1: enviar reclamo en KidKare

Enero 5: Formas de registro Recibidas en la oficina y las Hojas de llegada y salida de los niños firmadas por padres para Festivales y fines de semana

Rn Movimiento!

Globos de Voleibol

Haga una red atando un hilo de una silla a otra. ¡Entonces lanza un globo golpeándolo con la mano para que pase la red, practica esa habilidad de servicio! Cambia un poco las cosas pateando o golpeando el globo con la cabeza

¡Este es un gran juego de interior en esos días lluviosos!



Recordatorios del Patrones de Comidas

Carnes Saludables y Alternativas de la cCrne

Los niños deben comer una variedad de carne saludable y alternativas de carne cada semana. Estos alimentos incluyen pescado, mariscos, frijoles y guisantes secos, nueces y semillas, así como carnes magras, aves y huevos.

Los pescados y mariscos (frescos, congelados o enlatados) son buenas opciones para la hora de comer. Pruebe el salmón, el atún, la trucha y la tilapia preparados en diferentes formas: al horno, a la parrilla o en sándwiches o tacos.

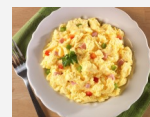


Las aves de corral, como el pollo o el pavo, se pueden servir a la parrilla, asadas o en pastas o burritos.

Busque cortes magros de carne, como carne de res, cerdo y cordero. Pruebe filetes redondos y asados (ojo redondo, superior redondo, inferior redondo, punta redonda) lomo superior, solomillo superior y asados de hombro y brazo. Las opciones de carne de cerdo más magras incluyen lomo de cerdo, lomo o lomo central.

Elija las carnes molidas más magras posibles (incluyendo carne de res, cerdo, pollo y pavo), preferiblemente carnes con la etiqueta "90% magra" o superior. Cuanto mayor sea el%, menor será la cantidad de grasas sólidas en la carne.

Ofrezca nueces y semillas sin sal, picadas o finamente molidas (incluidas almendras, nueces mixtas, cacahuetes, nueces, semillas de girasol) y mantequillas de mani y semillas de girasol untadas finamente



Prepare y sirva los huevos de diferentes maneras. Pruebe con rodajas de huevo duro, huevos revueltos o huevos rellenos (preparados con mayonesa o mostaza bajas en grasa). Asegúrese de que las claras de huevo y las yemas estén bien cocidas para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Los frijoles y guisantes secos cocidos, enlatados o congelados son excelentes opciones. Varie las opciones de frijoles y guisantes secos.

El yogur y el queso se pueden acreditar como una alternativa de carne. Ofrezcale yogurt etiquetado como sin grasa o bajo en grasa (1%). Al seleccionar queso, elija versiones bajas en grasa o bajas en grasa. El queso no debe incluir las palabras "procesado"

Cheese must not include the words "processed cheese product" on the label.

Tofu—commercial tofu and soy products (including soy yogurt) are now



Días Festivos
New Years—Ene 1, Martin Luther King Jr—Ene 20

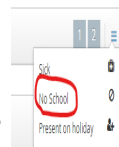


La Esquina de KidKare

Indi-

cando días Escolares en KidKare

Días escolares para niños en edad escolar debido a días mínimos o los cierres escolares no planificados deben anotarse en el Cuadro de comentarios. Sin embargo, también debe indicar en el punto del servicio de comidas que la escuela estaba cerrada para permitir la comida. Haga clic en las tres líneas al lado del nombre del niño y luego haga clic en "No escuela" para indicar que un niño en edad escolar estuvo presente para una merienda o almuerzo cuando es un día mínimo o un día escolar no planificado durante la semana escolar. Solo días de vacaciones escolares y feriados programados regularmente (no días mínimos o cierres escolares no planificados) se registran automáticamente para usted de acuerdo con el calendario del distrito escolar SI usted indicó el distrito escolar la primera vez,





CONGRATULATIONS!
Providers of the Month
SHERRY GROCE
DINA ANDUHA

Minute Menu Magic



| <i>All Day with</i> | | BREAKFAST | | <i>All Day with</i> | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|
| SHERRY GROCE | | | | DINA ANDUHA | |
| Kix | (WG) French Toast | Cheddar Cheese | | Scrambled Eggs Wh. Wheat Bread | Biscuits |
| Grapefruit | Plums | Red & Green Apples | | Cantaloupe | Pear Compote |
| 1% Milk | 1% Milk | 1% Milk | | 1% Milk | 1% Milk |
| SNACK | | | | | |
| 100% Apple Juice | Riced Cauliflower Mash | Green Beans | | Banana Bread/Muffin | Oranges |
| Peanut Butter Wheat Thins | 1% Milk | Toasted Onion Bagel | | 1% Milk | <i>*Apple Oatmeal Muffins</i> |
| LUNCH/DINNER | | | | | |
| Ricotta Cheese | <i>*Slow Cooker Hamburger Stew</i> | Chicken Thighs | | Pork Chops | <i>*HM Fish Sticks</i> |
| Wh. Wheat Pasta | Sourdough Toast | Brown Rice (WG) | | Stuffing | Wh. Wheat Bread |
| Spinach | <i>Onions, Carrots & Potatoes</i> | Refried Beans | | Broccoli | Coleslaw |
| Pears | Cucumbers | Persimmons | | Applesauce | Peaches |
| 1% Milk | 1% Milk | 1% Milk | | 1% Milk | 1% Milk |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| W E E K L Y G R O C E R Y L I S T | Refrigerated | Meat |
| | 1% Milk | Pork Chops |
| | Eggs | Chicken Thighs |
| | Ricotta and Cheddar Cheese | Ground Beef |
| | Frozen | Packaged/Canned |
| | White Fish | Kix Cereal |
| | Onion Bagels | Brown Rice |
| | 100% Apple Juice | Stuffing Mix |
| | Riced Cauliflower | Whole Wheat Bread |
| | Produce | Whole Wheat Pasta |
| | Pears | Applesauce |
| | Onions | Quick Cooking Oats |
| | Broccoli | Bread Crumbs |
| | Red Apples | Parmesan Cheese |
| Green Apples | Sourdough Bread | |
| Oranges | Refried Beans | |
| Granny Smith Apples | Wheat Thins | |
| Grapefruit | Tomatoes | |
| Bananas | Peanut Butter | |
| Potatoes | Flax Seeds | |




Slow Cooker Hamburger Stew
 1 lb. Ground Beef 1 C chopped Carrots 1 C chopped Celery
 1/2 C chopped Onions 1 can (15 ounce) Tomatoes 4 C Water
 2 C chopped Potatoes 1/2 tsp. Oregano, Basil or other herb (optional)

Brown ground beef in a medium fry pan. Drain fat. Place beef, chopped vegetables, tomatoes and water in slow cooker. Cook on LOW 8 to 10 hours or on HIGH for 4 to 6 hours. Serves 10, 3-5 years. *Source: www.food.unl.edu*

Apple Oatmeal Muffins
 1C Milk, non-fat 2 C Sugar
 1/3 C Applesauce 1 T Baking Powder
 1 C Flour, enriched 1 tsp. ground Cinnamon
 1 C quick-cooking Oats 2 Apples, tart

Preheat oven to 400°F. Place 12 cupcake holders in muffin tin. Cut and chop apples. In a mixing bowl, add milk and applesauce and stir until blended. Stir in flour, oats, sugar, baking powder, and cinnamon; mix just until moistened. Gently stir in the apples. Spoon into cupcake holders. Bake for 15-20 minutes or until a toothpick comes out clean. Cool in pan 5 minutes before serving. Serves 24, 3-5 years.



Fish Sticks
 4 White Fish fillets (1 lb. frozen) 1 C Bread Crumbs
 2 T Flax Seeds 1/2 C Parmesan Cheese
 1/2 C Water 1 tsp. Salt 1 T Olive Oil

Steam fish in the steamer basket of a rice cooker for 20 minutes. Blend flax seeds and water in a blender until frothy. After fish is cooked, combine in a bowl with the flax/water mix. Stir till combined and fish is crumbled and coated by the liquid. In a separate bowl, combine bread crumbs, parmesan, and salt. Scoop fish out with a cookie scoop. Dump into crumb mix and gently roll around. Arrange on a cookie sheet, and flatten gently with your hands. Drizzle with olive oil. Broil on High setting, close to heat source. After 5 minutes, flip with spatula. Cook the other side for five more minutes. Serves 10, 3-5 years. *Source: Super Healthy Kids*

