



### Recordatorios del Programa

#### Reporte de las comidas en KidKare

KidKare utiliza un reloj "en tiempo real" cuando graba sus horas de comida, así que asegúrese de revisar que la hora de la comida que usted registra es correcta para AM o PM.



Como siempre, usted tiene hasta el final del día (medianoche) para registrar sus comidas.

**RECUERDE:** Si graba sus comidas por la tarde o por la noche el reloj de la hora de la comida se ajustará automáticamente a PM, por lo que tendrá que cambiar de PM a AM al grabar el desayuno o la merienda de la mañana de lo contrario la comida será grabada con horario incorrecto y por lo tanto le será negada.

### Actualizaciones de las Políticas



Para obtener respuestas a las preguntas y soporte técnico de KidKare, vaya a [https:// help.kidkare.com/help](https://help.kidkare.com/help)



#### Festivos y Cierres

New Years - Lunes, Enero 2  
MLK Jr. Day - Lunes, Enero 16th



#### Diciembre Claim

Web Kids: enviar no mas tarde de Enero 1  
Scan Forms: Recibidas por tarde Enero 5  
(formas enviadas tarde no se reciben)

Formas de registro: Recibida por ytarde Enero 5

Continuing Development, Inc. (Choices for Children) is an equal opportunity provider..

### Novedades en Nutrición



#### Nuevo patrón de comidas de CACFP basado en Pautas dietéticas / ChooseMyPlate

Los hogares de cuidado infantil que ofrecen comidas a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) juegan un papel crítico en apoyar el bienestar, la salud y el desarrollo de los niños mediante el suministro de alimentos nutritivos. Además, los proveedores de cuidado infantil tienen una poderosa oportunidad para inculcar hábitos saludables en los niños pequeños que sirven como base para opciones saludables en la vida.

El nuevo Patrón de Comida de CACFP está basado en las Guías Dietéticas 2015-2020 para Americanos y ChooseMyPlate. Las comidas y bocadillos servidos incluirán una mayor variedad de verduras y frutas, más granos enteros y menos azúcar añadido y grasa saturada.

El personal del CCFP proporcionará orientación, recursos y capacitación en las visitas de monitoreo y mediante el boletín informativo y correos electrónicos con el fin de facilitar la transición al nuevo patrón de comidas que entrará en vigor en **October 2017**.

A partir de Enero, Minute Menu emitirá mensajes de aviso para comidas y refrigerios que no cumplan con los nuevos requisitos de patrones de comidas, así que asegúrese de revisar su informe de resumen de reclamaciones y errores cada mes. Puede ver el informe Resumen de reclamaciones y errores en KidKare en: Informes> Declaraciones de reclamaciones> Resumen y error reclamados> mes> Procesar

**Fruits:**  
Focus on fruits.

- Eat a variety of fruit.
- Choose fresh, frozen, canned or dried fruit.
- Go easy on fruit juices.

**Vegetables:**  
Vary your veggies.

- Eat more green dark veggies.
- Eat more orange veggies.
- Eat more dry beans and peas.

**Physical Activity**  
Find your balance between food & physical activity.

- Be physically active for 30 minutes most days of the week.
- Children and teenagers should be physically active for 60 minutes everyday or most days of the week.

**ChooseMyPlate**

ChooseMyPlate.gov

**Milk:**  
Get your calcium-rich foods.

- Go low-fat or fat-free
- If you don't or can't consume milk, choose lactose-free products or other calcium sources.

**Grains:**  
Make at least half your grains whole.

- Eat at least 3 ounces of whole grain bread, cereal, rice, or pasta everyday.
- Look for the word "whole" before the grain name on the list of ingredients.

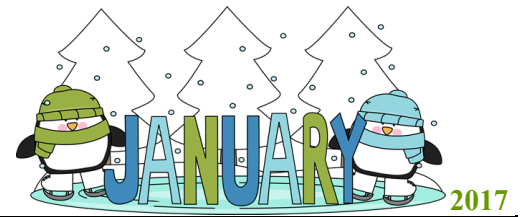
**Meats & Beans**  
Go lean on protein.

- Choose low-fat or lean meats and poultry.
- Bake it, broil it or grill it.
- Vary your choices with more fish, beans, peas, nuts, and seeds.

Source: ChooseMyPlate.gov



# Minute Menu Magic



BREAKFAST				
	Cottage Cheese		Pistachios	
Blackberries (05)	<b>*Dried Fruit Compote (13)</b>	Fresh Figs (14)	Kumquats (26)	Strawberries (43)
Kenmei Rice Bran (164)	Hot Wheat Berries (238)	Mini Bagels (03)	HM Persimmon Bread (02)	Familia Cereal (232)
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)
SNACK				
(Red) Potato Salad (225)	Bean Soup (121)	Starkrimson Pears (32)	Green Salad (155)	<b>*Ricotta (01)</b>
Whole Wheat Saltines(256)	Biscuits (05)	1% Milk (6)	Matzo Bread (248)	<b>Canaps (6)</b>
LUNCH/DINNER				
<b>*Free-Form Enchilada Verde (138)</b>	<b>JILLIAN SOLANDER Chicken Breasts (30)</b>	Grilled Cheese (132)	<b>JUDY LIGON Salisbury Steak (17)</b>	Sardines (84)
<b>Butternut Squash (167)</b>	<b>Peas (218)</b>	Tomato Soup (274)	<b>Bell Peppers (187)</b>	Mustard Greens (212)
Radish & Jicama Slaw (238)	<b>Pineapple (34)</b>	Asparagus Spears (153)	<b>Guava (20)</b>	Apricots (03)
<b>Corn Tortillas (130)</b>	<b>Rice Pilaf (122)</b>	Pumpernickel Bread (43)	<b>Whole Wheat Flour Tortillas (134)</b>	Syrian Bread (53)
1% Milk (6)	<b>1% Milk (6)</b>	1% Milk (6)	<b>0% Milk (7)</b>	1% Milk (6)

W E E K L Y G R O C E R Y L I S T	<b>Refrigerated</b>	<b>Produce</b>	<b>*Free-Form Enchilada Verde</b>	
	1% Milk	Mustard Greens	4 C (32oz.) store-bought Salsa Verde	1 14.5oz. can Black Beans, drained and rinsed
	Eggs	Red Potatoes	18 small Corn Tortillas	3 C (12oz.) shredded Monterey Jack Cheese
	Cottage Cheese	Bell Peppers	1 1/2 lbs. Butternut Squash, peeled and sliced 1/4" thick	1/2 C chopped Cilantro
	Monterey Jack and Ricotta Cheeses	Sweet Pepper	Preheat oven to 375°. Spread 1 C salsa in a 9X13 baking dish and top with 6 tortillas. Top with 1 C salsa, 1/3 of the squash, 1/3 of the beans and 1 C cheese, spreading evenly. Repeat the layering 2 more times, reserving 1 C cheese. Cover with foil and bake 1 hour, until squash is tender. Uncover and sprinkle with reserved cheese. Broil 8" from heat 2-3 min. or until bubbling and browned in spots. Remove from oven and let stand 15 min. Top with cilantro before serving. Serves , 3-5 years. <i>Source: Real Simple magazine, 10/15</i>	
	<b>Frozen</b>	Pineapple	<b>*Dried Fruit Compote</b>	
	Peas	Kumquats	1 C pitted, dried Fruit (prunes, and/or figs and/or apricots)	
	<b>Meat</b>	Figs Guavas	1/2 Orange, 1/4" slices	1 stick Cinnamon
	Chicken Breasts	Cilantro	1/2 C Water	Pinch Salt
	Ground Beef	Asparagus	Put all ingredients in 1 Qt. saucepan and bring to a boil over medium heat. Reduce heat, cover and simmer until all fruit is soft (about 20 minutes). Remove cinnamon stick. Serve with hot breakfast cereal or over pancakes/waffle/French toast. Serves 10, 3-5 years. <i>Source: American Institute For Cancer Research newsletter, Winter 2017 (www.aicr.org)</i>	
<b>Packaged</b>	Butternut Squash	<b>*Ricotta Canapés</b>		
Wheat Berries	Radishes	16oz. part-skim Ricotta Cheese	1 box round Melba Toast	
Pumpernickel Bread	Jicama	2-3 tsp. Italian Herbs	Thinly sliced Radish or small Sweet Peppers	
Syrian Bread	Starkrimson Pears	Mix cheese and herbs. Spread on toast, topping with thin slice of pepper or radish. Serves , 3-5 years. <i>Source: Source: American Institute For Cancer Research newsletter, Winter 2015 (www.aicr.org)</i>		
Mini Bagels	Strawberries			
Whole Wheat & Corn Tortillas	Orange			
Kenmei Rice Bran	Blackberries			
Melba Toast	Persimmons			
Dried Fruit	Green Salad			
White Rice	<b>Canned/Bottled</b>			
Matzo Bread	Sardines			
Familia Cereal	Salsa Verde			
Pistachios	Apricots			
Wh. Wheat Saltines	Black Beans			
	Tomato Soup			
	Bean Soup			