



Recordatorios del Programa

Examine sus menús programados para el Nuevo patrón de comidas CACFP



El boletín del mes pasado especificó qué postres a base de grano y azúcar ya no serán reembolsables después que el Nuevo patrón de comidas del CACFP entre en efecto el 1 de octubre de 2017. Éstos incluyen: galletas, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, rollos dulces, pasteles, pastel de café, brownies, etc.

Además, el yogur debe contener no más de 23 gramos de azúcar y los cereales de desayuno no más de 6 gramos de azúcar por onza seca. Es posible que haya visto un mensaje de advertencia para estos alimentos en su último Informe de Reclamaciones y Errores.

Si utiliza la función para programar Menús de Minute Menú / Kid-Kare, es importante examinar cuidadosamente qué componentes de alimentos ha programado y hacer las modificaciones necesarias antes de octubre de 2017. Para ver los menús programados en Kid-Kare, vaya a *Informes > Planificación de menús > Menús programados > Seleccione el primer día de la semana de menús que desea examinar > Ejecutar*. Puede imprimir sus menús programados haciendo clic en el icono de la impresora bajo el botón Ejecutar.

Actualizaciones de las Políticas

Requisito de aporte de Grano entero/integral para el próximo Nuevo patrón de comidas CACFP

A partir del 1 de octubre de 2017, al menos una porción de granos enteros/integral deben ser servidos por día.

El artículo de Noticias de Nutrición de este mes da algunas orientaciones sobre cómo identificar los alimentos ricos en grano entero o integral. Es importante tener en cuenta que el requisito de grano entero se aplica al menú del proveedor para el día y no a cada niño individual.

Los proveedores pueden decidir cada día en qué comida o merienda incluir el alimento de grano entero o integral. Por ejemplo servir un alimento de grano entero en el desayuno de un día (es decir, harina de avena) y un alimento de grano entero en el almuerzo al día siguiente (arroz integral), esto ayudará a exponer a los niños a una variedad de granos enteros/integrales y la amplia gama de vitaminas y minerales y fibra que estos proporcionan.



Fechas Límites Febrero

Web Kids: **Enviar por tarde Marzo 1**

Formas Escaneadas: **Recibidas por tarde Marzo 6**
(Formas enviadas tarde no se aceptan!)

Formas de Registro: **Recibidas por tarde Marzo 6**

Boletín Informativo del Programa de alimentación infantil

Noticias en Nutrición



Identificando y Sirviendo Granos Enteros/Integrales

Puede ser difícil saber si está eligiendo grano entero o alimentos ricos en grano entero simplemente leyendo la publicidad en los paquetes. Algunas afirmaciones pueden sonar bien, pero no siempre significa que el producto es de grano entero. Aquí hay algunos consejos para seleccionar los alimentos de grano entero o integral:

Lea la Etiqueta

Echa un vistazo a la lista de ingredientes. Elija los productos que tiene el ingrediente de grano entero primero en la lista, o de segundo después de agua, lo que significa que hay más de ellos que los otros ingredientes.

Busque aquellos que dice "trigo integral", "arroz integral", "harina de avena", "bulgur", "trigo sarraceno", "maíz entero", harina de maíz integral, avena entera, centeno entero o arroz salvaje .

Para alimentos de granos múltiples, asegúrese de que los ingredientes de grano entero aparecen al principio de la lista de ingredientes.

Ingredientes:
Harina de trigo integral, agua, azúcar, aceite de soja, suero (leche), huevos, vainilla, aroma natural y artificial, sal, levadura.

Use la etiqueta de información nutricional para verificar el contenido de fibra de los alimentos integrales. Elija los más altos en fibra dietética.

Las buenas fuentes de fibra contienen del 10% al 19% del valor diario; Fuentes excelentes contienen 20% o más.

Revise su menú actual para granos enteros

Eche un vistazo a su actual ciclo de menú semanal. Resalte los alimentos integrales o de grano entero en su menú de cuidado infantil para ver si cumple con el requisito de una porción de granos enteros/integral por día.

Asegúrese de revisar la lista de ingredientes. Los alimentos ricos en grano entero o de grano integral son cualquier pan o productos de granos que tienen un grano "completo" como el primer ingrediente de grano en la lista de ingredientes. Algunos Ejemplos son trigo integral, avena entera y maíz entero.

Amaranto
Arroz Integral
Trigo sarraceno
Bulgur (trigo agrietado)
Mijo
Avena entera
Cereales para desayuno:
Hojuelas de cereal de
Grano Entero, Muesli
Quinoa
Arroz Silvestre
Sorgo

Cebada Integral
Harina Integral de maíz
Tortillas de maíz integral
Centeno integral
Pan, de harina de trigo integral
Galletas de cereal entero
Pastas de harina integral
Noodles de harina entera

Otras ideas: _____



Puede escoger de la anterior lista los granos enteros que desee implementar en sus menús el próximo mes.




Minute Menu Magic



2017

<i>All Day with</i>		BREAKFAST		<i>All Day with</i>
Egg Salad	EDITH MARTINEZ		Chopped Pistachios	MARGARITA CASTRO
Red Grapes (18)	Kiwi (22)	Strawberries (43)	Mixed Dried Fruit (13)	Avocado (154)
Wh. Wheat Pita (40)	Multi-Grain Bread (37)	Special K (186)	Irish Oatmeal (237)	Flour Tortilla (131)
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)
SNACK				
Marinara Sauce (252)	Cheese Crackers (243)	Diced Pineapple(34)	Pears (32)	Apples (01)
Angel Hair Pasta (108)	Jicama (201)	Cottage Cheese (135)	Spiced Warm Milk (6)	Wheat Crackers (257)
LUNCH/DINNER				
*Spinach & Feta Quiche (245)	Chicken Legs (34)	Lamb Chops (46)	Corned Beef (04)	Tuna & Meat Alt. (85)
Tossed Salad (254)	Broccoli (164)	*Creamed Kale (202)	Boiled Red Potatoes (224)	Celery Sticks (172)
Grapefruit (17)	Oranges (26)	Mandarins (23)	Steamed Cabbage (168)	Fruit Salad (16)
Quinoa Crust)	Fried Rice (121)	Polenta (77)	Irish Soda Bread (54)	Brown Bread (07)
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	0% Milk (7)	1% Milk (6)

W E E K L Y G R O C E R Y L I S T	Refrigerated 1% Milk Eggs Feta Cheese Cottage Cheese Vanilla Yogurt Parmesan Cheese	Produce Onion Leeks Kale Garlic Grapefruit Mandarins Cabbage Red Potatoes Baby Spinach Tangerines Pears Oranges Broccoli Lettuce Strawberries Jicama Red Grapes Kiwi	*Spinach & Feta Quiche with Quinoa Crust Crust: 2 C cooked Quinoa, chilled 1/8 tsp. Black Pepper 1 Egg, beaten Cooking Spray Filling: 1 tsp. Oil 1/2 Onion, thinly sliced 1 (5 oz. bag) baby Spinach 1/2 C Milk 1/4 tsp. Black Pepper 5 large Eggs 1/2 tsp. salt 1.5 oz. crumbled Feta Cheese For the crust- preheat oven to 375°. Combine ingredients in a bowl and mix well. Press mixture into bottom and sides of a 9" pie pan coated with cooking spray. Bake for 20 minutes; cool. For filling - heat a skillet over medium heat. Add oil and onions; sauté 3 minutes. Add spinach; sauté 3 min. Remove from heat and cool. Combine remaining ingredients (except feta) in a bowl; stir with whisk. Arrange spinach mixture in crust; pour egg mixture over. Sprinkle with Feta. Bake for 35 minutes. Cut into 6 wedges. Serves 6, 3-5 years. <i>Source: Cooking Light Magazine</i>	
	Packaged Quinoa Whole Wheat Pita Bread Flour Tortillas White Rice Brown Bread Irish Oatmeal Pistachios Dried Mixed Fruit Angel Hair Pasta Special K Multi Grain Bread Brown Bread Cornmeal Cheese Crackers Wheat Crackers	Canned/Bottled Diced Pineapple Marinara Sauce Tuna	*Creamed Kale 1 T Olive Oil 1/2 C sliced Leeks 1/4 tsp. Salt 1/8 tsp. Pepper 6 C chopped Kale 1 clove Garlic, minced 1/2 C Water, as needed 1 T Flour 3/4 C Milk Heat oil in large pot over medium heat. Add leeks and cook, stirring frequently, until starting to soften, 1-2 minutes. Add greens, garlic salt and pepper, cook, stirring often, until very soft, 10-15 minutes, adding water a few tablespoons at a time if greens start to stick. Sprinkle with flour and cook, stirring, for 30 seconds. Stir in milk, cook, stirring until just starting to boil and thicken, 1-2 minutes. Serves 12, 3-5 years. <i>Source: EatingWell.com</i>	