



### Recordatorios del Programa



#### Abierto durante los Festivos

Si planea estar abierto durante un feriado en el que Choices for Children está cerrado, debe notificarnos con anticipación para la aprobación de las comidas. Las vacaciones restantes para 2017 son: **Día del Veterano -Nov. 10 Acción de Gracias y Día después de Acción de Gracias-Nov. 23 y 24 Navidad y día después de Navidad: 25 y 26 de diciembre**

Puede notificarnos con anticipación llamando, enviando un correo electrónico o enviando una lista de todas las vacaciones que estará abierto durante el año.

También debe indicar en su Calendario de proveedores en KidKare que está abierto. Puede hacerlo yendo a Calendario proveedor, resaltando el cuadro 'Abrir para vacaciones' en la parte superior y luego arrastrando y soltando en la (s) fecha (s) que planea abrir.

#### ¿Vas a estar de viaje o cerrado?

Con la agitada temporada de vacaciones, las excursiones y / o eventos festivos pueden llevarlo lejos de casa. Si va a cerrar por negocios o se va durante la hora de la comida, debe llamarnos o enviarnos un correo electrónico y avisarnos con anticipación para agendar la visita de un monitor. No necesita notificarnos si está abierto pero usted no está en su hogar y su asistente entrenada para recibir la visita del monitor, está a cargo de la guardería.

### Actualizaciones de las Políticas



#### Ingresando las Comidas Antes de Media Noche

Ocasionalmente puede haber circunstancias atenuantes que le impidan ingresar sus comidas antes del final del día en KidKare. Estas situaciones raras suelen deberse a problemas relacionados con el clima, desastres naturales o fallas informáticas.

Planifique siempre tener un método alternativo de reclamo (es decir, teléfono inteligente o computadora alternativa) si su método principal de reclamo no funciona o no está disponible. Recuerde, se puede acceder a KidKare desde cualquier dispositivo / teléfono y no requiere una aplicación, ya que es un sitio web (www.kidkare.com).

En caso de que KidKare experimente problemas técnicos, le notificaremos por correo electrónico y le informaremos cuando se haya resuelto el problema. Por lo general, esto es a corto plazo y no interfiere con la posibilidad de reclamar sus comidas antes de que termine el día.



**Festivos:**  
**Día del Veterano—Nov 10**  
**Acción de Gracias—Nov 23 & 24**

#### Fechas Límites Octubre

Web Kids: **Envías por tarde** Noviembre 1

Scan Forms: **Recibidas por tarde en Noviembre 5**  
(Formas enviadas tarde no serán aceptadas!)

Enrollment Forms: **Recibidas por tarde** Noviembre 5

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

### Novedades en Nutrición



#### TOFU O QUESO DE SOYA

El tofu se originó en China hace más de 2,000 años. Se cree que el tofu fue inventado por los taoístas, pero luego se hizo muy popular entre los budistas chinos como parte de su estricta dieta vegetariana. El tofu es una gran fuente de proteínas para vegetarianos y veganos, y también es rico en calcio, hierro y, naturalmente, no contiene colesterol. Además, es económico, cuesta entre \$2 y \$4 por bloque, lo que es suficiente para la mayoría de las recetas estándar de alimentación de la familia de cuatro.

El tofu se elabora de manera similar al queso, y el proceso comienza extrayendo leche de soya de la soya cocida. La leche de soya se calienta y se agrega sal para separar la cuajada (sólido) y el suero (líquido). Después de que el suero se drena, los restos se presionan juntos en un bloque sólido de tofu.

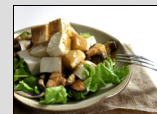
Al comprar tofu, encontrará cuatro tipos principales:

**Extra firme:** contiene la menor cantidad de agua. Lo mejor para poner en cubos y tirar en salteados; cortado en sándwiches; o marinado y horneado en "chuletas" cuadradas.

**Firme:** contiene un poco más de agua que extra firme. Bueno para tacos.

**Suave:** este tofu no drenado, sin presionar, contiene la mayor cantidad de humedad, por lo que es fácilmente mezclable en batidos, aderezos cremosos para ensaladas, salsas veganas o pudines / postres.

**Al horno:** es tofu marinado y listo para comer, ideal para sándwiches o ensaladas.



Cuando trabaje con tofu extra firme o firme, primero deberá drenarlo y presionarlo para eliminar el exceso de agua (Silken no necesita ningún drenaje, ¡solo un manejo cuidadoso, ya que es muy frágil!).

Haga esto retirando cuidadosamente el bloque de tofu del paquete y luego envuélvalo con varias toallas de papel para absorber la humedad. Coloque el bloque envuelto en una tabla de cortar, luego cubra con otra tabla de cortar, una sartén pesada o libros de cocina, cualquier cosa buena y pesada. Dejar actuar durante 20-30 minutos para permitir que el exceso de agua se drene y que el tofu se endurezca.

Si a tus hijos les gustan las croquetas de pollo, prueba la receta "Tofu Tenders" en Minute Menu Magic (Ver receta en la siguiente página).

#### RECLAMANDO EL TOFU EN EL PROGRAMA DE COMIDAS CACFP

##### **Productos de tofu:**

Para los productos de tofu, ¼ taza (2.2 oz) de tofu preparado comercialmente, que contiene al menos cinco gramos de proteína, es acreditable como 1.0 oz equivalente (equivalente) de carne alternativa.

Dado que las comidas servidas a través de los CNP son una oportunidad para que los niños aprendan y coman comidas sanas y equilibradas, los alimentos deben ser fácilmente reconocidos por los niños como parte de un grupo de alimentos que contribuye a una comida saludable. Por lo tanto, los productos elaborados con tofu que no se reconocen fácilmente como sustitutos de la carne no contribuirían a ningún componente de la comida reembolsable. Por ejemplo, el tofu mezclado en una receta, como una sopa o un licuado, que no es reconocible o que no representa un sustituto de la carne no calificará como un sustituto de la carne.

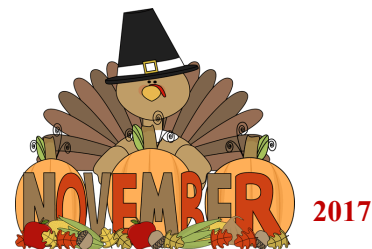


Los productos sustitutos de la carne, como las salchichas hechas de tofu, son fácilmente reconocibles como sustitutos de la carne y pueden incluirse en una comida. Sin embargo, cuando se usan como carne alterna para la comida reembolsable, el ingrediente de tofu debe contener los cinco gramos requeridos de proteína.

Source: <http://www.cde.ca.gov/ls/nu/cc/mcnp092017.asp>



# Minute Menu Magic



BREAKFAST <i>Breakfast with Arminda Fernandez</i>				
Strawberries	Orange Slices	Blueberries	Bananas	Salsa & Onions
Whole Wheat French Toast	Cheese Omelet	Greek Yogurt	Oatmeal	Tofu Scramble
1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk
SNACK				
Cucumbers	Graham Crackers	Fruit Cocktail	Apple Slices	Whole Wheat Bagel
Pretzel Sticks	1% Milk	Cottage Cheese	String Cheese	Peanut Butter
<i>Lunch with Petra Collamer</i>		LUNCH/DINNER		
<i>One-Pot Lentil Pumpkin Stew</i>	Refried Beans	Tofu Tenders w/Marinara Sauce	Turkey Breast	Tuna Wrap with Cheese
Onions, Celery and Carrots	Cherry Tomatoes	Steamed Broccoli	Green Beans	Snap Peas
Pumpkin	Cantaloupe	Applesauce	Mashed Potatoes	Lettuce/Tomato
	Whole Wheat Tortilla	Whole Wheat Breadsticks	Whole Wheat Roll	Spinach Wrap
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**  
1% Milk  
Greek Yogurt  
Extra Firm Tofu

**Packaged**  
Vegetable Broth  
Olive Oil  
Chili Flakes  
Wheat Germ  
Cornmeal  
Ketchup

**Produce**  
Carrots  
Bay Leaf  
Brown Lentils  
Diced Pumpkin  
Cilantro  
Basil  
Onion  
Garlic  
Cherry Tomatoes  
Celery



**\*One-Pot Lentil Pumpkin Stew**

- 1 1/2 T Olive Oil
- 1 Bay Leaf
- 1 tsp. minced Garlic
- 1/2 C chopped Onions
- 1/2 C chopped Celery
- 1/2 C peeled and chopped Carrots
- 2 C uncooked Brown Lentils
- 1 T Chili Flakes
- 4 C Vegetable Broth
- 1 1/2 C diced Pumpkin
- 1 C whole Cherry Tomatoes
- 2-3 sprigs of Basil
- 2-3 sprigs of Cilantro, finely chopped
- Greek Yogurt (optional)
- Salt and pepper to taste



In a heavy bottomed pot, heat olive oil and add the bay leaf; stir. Add garlic, onions, celery and carrots. Sauté for 8 minutes till the onions/celery look translucent. Add lentils to the pot. Add chili flakes, salt, pepper and 2 1/2 C of broth. Cover and simmer for 35 minutes until the lentils are almost cooked through. Add pumpkin, tomatoes and remaining broth. Cover and simmer for 25 minutes. Check mid-way and add more broth if necessary. Once the pumpkin is cooked, check for seasoning and stir in basil and cilantro. Ladle into bowls, and serve topped with some yogurt and chopped cilantro. Serves, 3-5 years.

**Tofu Tenders**

- One 14-16 ounce container of **extra firm tofu**, drained and pressed
- 3-4 Tb. extra virgin olive oil
- 3 Tb. wheat germ
- 2 Tb. cornmeal
- 1 tsp. salt, or your favorite seasoned salt (we like Trader Joe's Garlic Salt) or seasoning (Trader Joe's 21 Seasoning Salute works great!)
- Ketchup, barbecue sauce or your kid's favorite dip-able dressing.



Preheat your oven to 400 F. Line a baking sheet with parchment paper. Cut your drained and pressed block of tofu in half, then cut each half into 8-10 rectangles. Press the pieces gently with a paper towel to soak up any remaining moisture. Combine your dry ingredients in a mixing bowl. Pour olive oil in a separate bowl. Rub a little olive oil on each piece of tofu, then toss in the dry mixture, coating thoroughly. Arrange on baking sheet, and bake for 15-20 minutes, flipping halfway through. The tenders are done once golden brown and firm! Cut 8 strips across. Serves 4.