



Recordatorios del Programa

NEW WEBSITE

Nueva Página Web de CFC

NEW WEBSITE

¡Choices for Children tiene un NUEVO sitio web y mejorado! La dirección del sitio web es la misma: www.choices4children.org, pero usarlo es más fácil, con diseño colorido y amigable! Echa un vistazo a www.choices4children.org hoy y mientras estás allí, ¡planea tomar el entrenamiento anual en línea de nutrición 2017!

2017 Entrenamiento Anual Obligatorio en Nutrición

El entrenamiento anual en línea en nutrición 2017 ya está disponible en nuestro NUEVO sitio web www.choices4children.org. Puede acceder a la capacitación en la página principal haciendo clic en el aviso colorido que dice: Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños Entrenamiento Anual Obligatorio de Nutrición en Línea Junio-agosto de 2017 o visitando Programas > Programa de Cuidado Infantil y haga clic en el botón Nutrición.

El Entrenamiento Tiene Dos Partes:

1. CCFP Regulaciones
2. Patrón de comidas actualizado



Lea atentamente las instrucciones y al final de las partes uno y dos, imprima los Certificados de Logro y envíelos a más tardar el 5 de septiembre de 2017 a nuestra oficina. Recuerde que la Formación Anual en Nutrición en línea es obligatoria para continuar su participación y solo está disponible en línea desde Junio a Agosto de 2017.

Renovación Anual de los Formularios de Beneficios de Comidas Para Proveedores y Padres - Julio 2017

Si usted es un proveedor de Nivel 1 por ingresos o tiene niños que califican Nivel 1 por los ingresos de sus padres, es el momento de renovar sus Formularios de Beneficios de Comidas. Se le enviará por correo el Formulario de Beneficio de Comidas apropiado con instrucciones a más tardar el 1 de julio de 2017. Estos formularios deben devolverse con cualquier documento de apoyo necesario (es decir, 1040, Anexo C) a más tardar el 21 de julio. Si se aprueba, el Formulario de Beneficios de Comidas entrará en vigencia entre el 1 de julio de 2017 y el 30 de junio de 2018. **¡Gracias!**



Actualizaciones de Políticas



Información de WIC

WIC (Woman, Infant & Children) es el programa hermano financiado por el gobierno federal de CACFP. Además de información sobre nutrición, salud y lactancia materna, WIC ofrece cheques especiales para comprar alimentos saludables. WIC tiene oficinas en todo California. Para ver si usted o los padres de niños a su cuidado pueden calificar, vaya al sitio web de WIC de California.

Festivos y Cierres: Martes, Julio 4



Reclamaciones de Julio

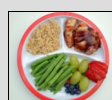
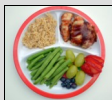
Web Kids: **Enviar por tarde en Julio 1**

Formas Escaneables: **Recibidas por tarde Julio 5**
(Formas enviadas tarde no se aceptan!)

Formas de Registro: **Recibidas por tarde en Julio 5**

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

Novedades en Nutrición



Carne y sustitutos de la carne: Construya una Dieta Sana con las Proteínas

Los niños deben comer una variedad de carne y sustitutos de la carne cada semana. Estos alimentos incluyen pescados, mariscos, frijoles secos y guisantes, nueces y semillas, queso así como carnes magras, aves de corral y huevos. Incluya una variedad de carne y sustitutos de la carne en las comidas y los bocados:

Dé a los niños la proteína, las vitaminas del complejo B y los minerales (como hierro, zinc y magnesio) que necesitan para crecer, jugar y aprender.

Proteja los corazones, los cerebros y los sistemas nerviosos de los niños con aceites saludables para el corazón de pescados y mariscos.

Ayude a los niños a sentirse llenos durante más tiempo con proteínas.

Proporcionar diferentes opciones cada día ayuda a los niños a obtener la nutrición que necesitan y a probar nuevos alimentos.

Los pescados y los mariscos (frescos, congelados, o conservados) son buenas opciones para la hora de la comida. Pruebe el salmón, el atún, la trucha y la tilapia preparados de diferentes maneras: horneados, 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, incluyendo carne de res, cerdo y cordero. Pruebe filetes asados (redondo superior, redondo inferior, punta redonda), lomo superior, solomillo. Cerdo sin grasa como lomo de cerdo.

Elija las carnes molidas con menos grasa posible (incluyendo la carne de vaca, el cerdo, el pollo, y el pavo), preferiblemente carnes etiquetadas "90% magro" o más alto. Cuanto mayor sea el número%, menor será la cantidad de grasas en la carne.

Ofrezca nueces y semillas sin sal, picadas o finamente molidas (incluyendo almendras, nueces mezcladas, cacahuets, nueces, semillas de girasol) y mantequilla de semillas de cacahuete y girasol.

Preparar y servir los huevos de diferentes maneras. Pruebe rebanadas de huevo duro, huevos revueltos. Asegúrese de que las claras de huevo y las yemas estén bien cocidas para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos.



Frijoles en lata, o frijoles congelados o secos y guisantes son grandes opciones usando la gran variedad de frijoles secos y guisantes.

El yogur y el queso pueden ser acreditados como un sustituto de la carne. Ofrezca yogurt etiquetado libre de grasa o bajo en grasa (1%). Al seleccionar el queso, elija las versiones con bajo contenido de grasa o grasas reducidas. El queso no debe incluir en la etiqueta las palabras "queso procesado".



¡NUEVO! Tofu-El tofu comercial y los productos de soya (incluyendo el yogur de soya) son acreditados como un sustituto de carne a partir del 1 de octubre de 2017.

Adaptado de: www.teamnutrition.usda.gov

Nuevo patrón de comidas

A partir del 1 de octubre de 2017, el componente de granos entero en el desayuno se puede sustituir por carne / sustituto de la carne, máximo de 3 veces por semana.

CONGRATULATIONS!

Providers of the Month


PATRICIA BRADLEY

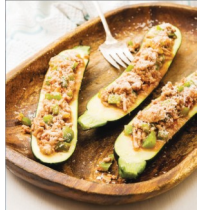

ERICA BRETT

Minute Menu Magic



2017

<i>All Day with</i>		BREAKFAST		<i>All Day with</i>	
PATRICIA BRADLEY	Yogurt 			ERICA BRETT	Scrambled Eggs
Tangerines (44)	Blueberries (06)	Strawberries (43)	Cantaloupe (08)	With Spinach (245)	
Bagels (03)	Raspberry Muffins (68)	Rice Krispies (181)	Whole Wheat Bread (56)	Wh. Wh. Pita Bread (40)	
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	
SNACK					
Wheat Thins (258)	<i>*Aloha Coleslaw (174)</i>	Sliced Honeydew Melon (21) wrapped in	Garbanzo Beans (114)	HM Potato Salad (225)	
1% Milk (6)	Hawaiian Rolls (33)	Deli Turkey (106)	Triscuits (256)	1% Milk (06)	
LUNCH/DINNER					
Mozzarella Cheese (140)	<i>*Stuffed Zucchini Boats (Ground Beef (07))</i>	<i>*Slow-Cooker Pork Cacciatore (64)</i>	Chicken Breast (30)	*Grilled Fish ()	
Pizza Sauce (222)	<i>Zucchini (263), Green Pepper & Onions</i>	<i>Tomatoes (250), Onion, Mushrooms & Peppers</i>	Black Beans (160)	Grilled Eggplant (181)	
Grapes (18)	Asian Pears (32)	Fresh Figs (14)	Pears (32)	Grilled Peaches (31)	
Pizza Crust (63)	Quinoa (85)	Corn Muffins (14)	Flour Tortilla (131)	Garlic Bread (25)	
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	

W E E K L Y G R O C E R Y L I S T	Refrigerated	Canned/Bottled	*Aloha Coleslaw	
	1% Milk	Pizza Sauce	1 medium head green Cabbage, thinly sliced	
	Mozzarella Cheese	Tomato Sauce	1 large Carrot, shredded	
	Vanilla Yogurt	Pasta Sauce	2 T non-fat plain Yogurt	
	Plain Yogurt	Diced Tomatoes	1/2 tsp. salt	
	Eggs	Parmesan Cheese	In a large bowl, stir together all ingredients. Serves 16, 3-5 years	
	Meat	White Wine Vinegar	*Stuffed Zucchini Boats (a microwave recipe)	
	Ground Beef	Pineapple	1/2 C chopped Onion	
	Boneless Pork Chops	Garbanzo Beans	1 (8 oz.) can Tomato Sauce	
	Turkey Breast	Black Beans	1/2 C chopped green Bell Pepper	
Fresh Fish	Packaged	1lb. Extra-lean Ground Beef		
Chicken Breast	Flour Tortillas	5 medium Zucchini		
Produce	Bagels	Combine onions, peppers and beef in a microwave-safe baking dish. Microwave on HIGH for 2 min, stir and cook for another 2 min. or until meat is no longer pink. Transfer to a colander and break up large chunks with a spoon. Cut zucchini in half lengthwise. Scoop out insides and chop coarsely. Return zucchini shells to baking dish. Place chopped zucchini in a medium bowl with beef mixture and add tomato sauce, 6 T of the cheese, garlic power and salt. Spread mixture evenly inside zucchini shells; sprinkle with remaining cheese. Cover with microwave-safe plastic wrap or lid. Microwave on HIGH about 5 minutes or until zucchini is cooked through. Serves 10, 3-5 years. <i>Source: Children's Health Fund Microwave Chef</i>		
Potatoes	Wh. Wh. Pita Bread	*Slow-Cooker Pork Cacciatore		
Celery	Corn Meal	2 T Olive Oil		
Garlic	Whole Wheat Bread	1 15 oz. can diced Tomatoes, drained		
Carrots	Hawaiian Rolls	4 1.5" thick boneless Pork Chops (about 1.5 lbs.)		
Cabbage	Wheat Thins	1 Onion, cut into thin strips		
Raspberries	Triscuits	1/2 C White Wine Vinegar		
Bell Peppers	Crackers	1 8oz. package sliced Mushrooms		
Onions	French Bread	2 large cloves Garlic, minced		
Zucchini	Rice Krispies	1 tsp. each, Italian Seasoning and dried Basil		
Asian Pears	Quinoa	4 slices Mozzarella Cheese		
Eggplant		Heat 1 T oil in a large skillet, over med-high heat. Brown chops, turning once, 2 min./side; transfer to slow cooker. In same skillet, reduce heat to med., add remaining oil and cook onion until browned (about 7 min.). Add mushrooms and bell pepper and cook stirring occasionally, until veggies are soft (about 7 min.); add to slow cooker. Add remaining ingredients to the slow cooker. Cook on low for 8 hours (or on high for 4 hours) To serve, top each chop with a slice of cheese and cover with sauce. Serves 16, 3-5 years. <i>Source: armagazine.com/pork-cacciatore</i>		
Mushrooms				
Blueberries				
Honeydew Melon				
Strawberries				
Cantaloupe				
Tangerines				
Cucumbers				
Grapes				
Peaches				
Spinach				