



Recordatorios del Programa



Recordatorio: el programa de comidas de Choices4Children no envía declaraciones de impuestos (1099) a los proveedores que participan en el CACFP. Sin embargo, puedes acceder a su Informe fiscal en KidKare vaya a Informes> Declaraciones de reclama-

ciones> Informe de impuestos> Seleccione el año. En Minute Menu Kids vaya a reclamos> Revisar reclamos> Informe de impuestos.

Haga click en el siguiente enlace del IRS para obtener información sobre los impuestos relacionados con el negocio del cuidado infantil, la forma de informar a los reembolsos del CACFP:

[IRS Link for Child Care Providers](#)

Actualizaciones del Programa

Verifique su resumen de reclamo e informe de error por mensajes de advertencia para los nuevos cambios en el patrón de comidas

Los nuevos cambios en el patrón de comidas de CACFP para bebés y niños mayores entraron en vigencia el 1 de octubre de 2017. Se están generando mensajes de advertencia en su resumen de reclamos e informe de errores para comidas y refrigerios que no cumplen con los nuevos requisitos de patrones de comidas. Asegúrese de revisar su Resumen de reclamos y el Informe de errores en KidKare yendo a Informes> Declaraciones de reclamo> Resumen de reclamo. Estos mensajes de advertencia están destinados a ayudarlo a ajustar sus comidas y refrigerios actuales a los nuevos requisitos del patrón de comidas. Recuerde, después del 1 de octubre de 2018, las comidas con estos errores serán rechazadas.



Días Festivos:

**President's Day
Febrero 19**

Fechas Límites de reclamo Enero

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

Formas Escaneadas: **Recibidas por tarde Febrero 5**
(Formas enviadas tarde no se aceptan!)

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

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

Noticias de Nutrición

Los 10 mejores alimentos saludables para el corazón para 2018

Muchos alimentos pueden ayudar a mantener su corazón en su mejor momento. Algunos ayudan a reducir su presión arterial. Otros mantienen su colesterol en línea. Así que agregue estos alimentos a su carrito de compras:

1. Salmón: Este pez marino es la mejor opción porque es rico en ácidos grasos omega-3. Los Omega-3 tienen un efecto anticoagulante, por lo que mantienen el flujo sanguíneo. También ayudan a reducir sus triglicéridos (un tipo de grasa que puede provocar enfermedades cardíacas). Intente por lo menos dos porciones de pescado azul cada semana, dice la Asociación Americana del Corazón. Una porción es 3.5 onzas. Eso es un poco más grande que un ratón de computadora. Otras opciones: atún, trucha, sardinas y caballa.



2. Nuez: Consumiendo 5 onzas de nueces cada semana puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca a la mitad. Las nueces tienen muchas grasas "buenas". Cuando usa estas grasas monoinsaturadas en lugar de grasas saturadas (como la mantequilla), reduce el colesterol "malo" LDL y aumenta el "bueno" colesterol HDL. Las nueces también son una buena fuente de grasas omega-3. Otras opciones: Almendras, anacardos, pistachos, semilla de lino y semillas de chia.

3. Frambuesas: Estas bayas están cargadas de polifenoles, antioxidantes que limpian los radicales libres causantes de daños en su cuerpo. También entregan fibra y vitamina C, que están relacionadas con un menor riesgo de accidente cerebrovascular. Otras opciones: bayas, fresas, arándanos, moras, son buenas opciones. Las frutas y verduras en general son excelentes opciones debido a sus nutrientes y fibra.



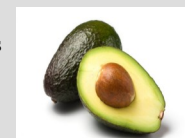
4. Leche o yogur descremado o bajo en grasa: Los productos lácteos son ricos en potasio y tienen un efecto reductor de la presión sanguínea. Cuando elige lácteos bajos en grasa o sin grasa, obtiene poca o ninguna grasa saturada, el tipo de grasa que puede elevar su colesterol. Otras opciones: plátanos, naranjas y patatas son especialmente buenas fuentes.

5. Garbanzos: Los garbanzos y otras legumbres (lentejas, otros tipos de frijoles) son una fuente de fibra soluble de primera calidad, el tipo de fibra que puede reducir el colesterol "malo" LDL. Si compra frijoles enlatados, busque variedades bajas en sodio o sin sal añadida (el sodio puede elevar su presión arterial). Enjuáguelos en agua para eliminar la sal agregada. Otras opciones: berenjena, okra, manzanas y peras también son buenas opciones para la fibra soluble.



6. Avena: tiene un tipo de fibra (llamado beta-glucano) que reduce el colesterol LDL. Una y media tazas de avena cocida o un poco más de una taza de cebada cocida te da la cantidad de beta-glucano que necesitas diariamente para ayudar a reducir tu colesterol. Otras opciones: también puede encontrar beta-glucano en cebada, hongos shiitake y algas

7. Aceite de oliva: es na piedra angular de la dieta mediterránea tradicional, el aceite de oliva es una gran elección cuando se necesita limitar la grasa saturada (que se encuentra en la carne, la leche entera y la mantequilla). Las grasas de los productos animales y las grasas trans ("aceites parcialmente hidrogenados") aumentan el colesterol "malo" y pueden hacer que la grasa se acumule dentro de las arterias. Otras opciones: aceite de canola y aceite de cártamo.



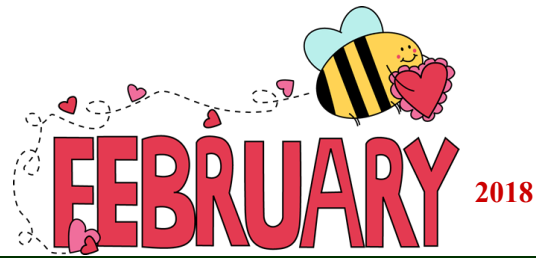
8. Aguacates: Estas frutas obtienen su textura cremosa de grasas "buenas" (monoinsaturadas), que reducen el colesterol "malo". También parecen tener un efecto antiinflamatorio, por lo que no se produce una inflamación crónica que empeora la aterosclerosis (el endurecimiento de las paredes de las arterias). Use aguacate triturado como un aderezo en lugar de mantequilla, o agregue cubos de él a la ensalada, o sobre el chile negro de frijoles. Tan deliciosos como son, los aguacates son altos en calorías, así que mantenga sus porciones modestas. Otras opciones: Nueces y aceite de girasol.

9. Mantequilla de almendras sin sal Las mantequillas de nueces son ideales para tostadas integrales en lugar de mantequilla. Son una maravillosa fuente de ácidos grasos monoinsaturados. Use opciones naturales sin sal para evitar agregar sal, azúcar y grasas hidrogenadas que se encuentran en otras formas de mantequilla de maní. Otras opciones: mantequilla de maní sin sal o cualquier otra mantequilla de nueces sin sal.


10. Uvas rojas: Estas frutas jugosas tienen resveratrol, que ayuda a evitar que las plaquetas en la sangre se peguen entre sí. Otras opciones: uvas negras.

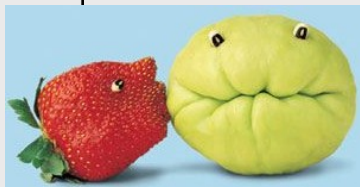
CONGRATULATIONS!
Providers of the Month
PATRICIA WOODS
JULIE CRUZ

Minute Menu Magic



BREAKFAST				<i>All Day with</i>
				JULIE CRUZ
Avocado and Cheese	Grapefruit	Apples	Strawberries	Pears
Corn Tortilla	Croissants	Hard Boiled Eggs	Wh. Grain Banana Bread	Cottage Cheese
1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk
SNACK				
Pumpkin Bread	<i>*Butter-Nutty Dip</i>	<i>*Italian Soup in a Flash</i>	Kix Cereal	Oatmeal
Applesauce, 1% Milk	Whole Grain Crackers	Pasta	1% Milk	Blueberries, 1% Milk
<i>Lunch and Snack with</i>				
LUNCH/DINNER				
PATRICIA WOODS Mozzarella Cheese	Chicken Pesto Panini with Havarti Cheese	Beef Ribs	<i>*Turkey and Kale and</i>	Salmon
Brussels Sprouts	Tomato Slices	Edamame	<i>Spaghetti Squash</i>	Artichoke
Blackberries	Cauliflower	Carrots	Red Apples	Green Salad
Pizza Crust	Ciabatta Bread	Whole Wheat Rolls	Garlic Bread	Pilaf Rice
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 1% Milk Eggs Mozzarella Cheese Havarti Cheese Cottage Cheese		Turkey and Kale Spaghetti Squash 1 (2 to 2 1/2 pound) Spaghetti Squash 1 tsp. Oil 1 med. finely diced Yellow Onion 3/4 lb. ground turkey 1 1/2 C frozen chopped kale, thawed	1 (28-ounce) can crushed Tomatoes 1 tsp. minced Garlic 2 tsp. Italian seasoning blend 1/4 tsp. each Salt and Black Pepper 1/4 C Parmesan Cheese		
	Frozen Spinach Mixed Vegetables Edamame Kale		Produce Pears Bananas Avocado Carrots Apples Garlic Blackberries Brussels Sprouts Blueberries Grapefruit Spaghetti Squash	Preheat oven to 400°. Cut spaghetti squash in half lengthwise; scoop out seeds and discard them. Place cut-sides-down into a large baking dish; add 1" water. Cover with foil and bake until squash strands are easily removed with a fork, about 50-60 min. Meanwhile, in a med. pot, warm oil. Add onions and sauté 7 minutes. Add turkey; cook about 5 min. Stir in chopped kale and garlic, cooking about 1 min. more. Add tomatoes and remaining seasonings. Bring mixture to a boil; reduce heat to a simmer, cover, and let cook about 25 min. When squash is done, remove from oven (but keep oven on). Use a fork to shred the squash. In a large bowl, add the squash and turkey sauce, using tongs to coat the squash in sauce. Transfer the squash into a large baking dish. Return to the preheated oven and cook 10 to 15 minutes. Sprinkle with Parmesan cheese and serve. Serves 8, 3-5 years. <i>Source: www.heart.org</i>		
	Packaged Crushed Tomatoes Diced Tomatoes Tomato Paste Kidney Beans Low Sodium Vegetable Broth Parmesan Cheese Whole Grain Crackers Whole Wheat Rolls White Rice Orzo Pasta Applesauce Pumpkin Ciabatta Bread Croissants Pesto Corn Tortillas Oatmeal Kix Cereal Maple Syrup		Lettuce Cauliflower Artichokes Yellow Onion Butternut Squash Tomatoes Strawberries	Butter-Nutty Snack Dip 1lb. Butternut Squash 1 T Tahini 1/4 tsp. Salt 1 tsp. Maple Syrup	Preheat oven to 400°. Roast squash facedown on baking sheet for 50 min. until tender; cool 5 min. Scoop out flesh into med. bowl. Mash with tahini, syrup and salt. Serves 4, 3-5 years. <i>Source: rad dish</i>	
			Meat Ground Turkey Whole Chicken Salmon Beef Ribs	Italian Soup in a Flash 2 C dry Orzo pasta 4 C low-sodium Vegetable Broth 15.5 oz. can Kidney Beans 14.5 oz. can diced Tomatoes 1/4 C Tomato Paste	1/2 (16oz.) package frozen mixed Vegetables 2 tsp. dried Italian Seasoning 1/4 tsp. Black Pepper 5 oz. frozen spinach, thawed 1 C Parmesan Cheese	
				Cook orzo per package directions; drain and set aside. While orzo cooks, pour broth into a large saucepan and heat to a boil over a med-high flame. Add beans and their liquid, tomatoes, paste and vegetables. Sprinkle with seasonings. Bring to a simmer. Just before serving, add spinach and heat until it is bright green. Place orzo, about 1/3 cup per serving, in soup bowls. Ladle soup over orzo, top with parmesan cheese. Serves 10, 3-5 years <i>Adapted from wholefoodsmarket.com</i>		



**Happy
Valentine's Day!**