Evergreen Child Care Food Program

3960 Wilshire Blvd. Suite 306 Los Angeles, CA 90010 Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinecci@gmail.com



Boletín Informativo de Enero

CALENDARIO DE EVENTOS

01/06/16- Distribución de reembolso de noviembre del 2015.

01/18/16– Nuestra oficina estará cerrada en observancia del día de Martin Luther King (Comidas no son reembolsables en este día festivo).

RECORDATORIO DE REEMBOLSO

El reembolso Federal de noviembre del 2015 ha sido distribuido si su reclamo fue presentado a tiempo.

Proveedores que reclaman manualmente: Todas las formas de enero deberán presentarse a no más tardar del 5 de febrero del 2016. Si los documentos se presentan en cualquier momento posterior, las reclamaciones de comidas serán consideradas dentro del ajuste tardío.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe, en todos sus programas y actividades, la discriminación basada en cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad y, si corresponde, sexo, estado civil, situación familiar, estado de paternidad, religión, orientación sexual, información genética, ideologías políticas, represalia o debido a que todos o parte de los ingresos de la persona derivan de un programa de asistencia pública (No todos los fundamentos prohibidos se aplican a todos los programas). Las personas con alguna discapacidad que necesiten un medio de comunicación alternativo para obtener información sobre el programa (braille, tamaño de letra grande, grabación, etc.) deben comunicarse con el TARGET Center del USDA al 202-720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW., Washington, DC 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

DIAS FERIADOS IMPORTANTES (2016): Los siguientes días feriados no son reembolsables:

- New Year's Day (Viernes, 1 de Enero del 2016)
- Martin Luther King Day (Lunes, 18 de Enero del 2016
- Presidents Day (Lunes, Febrero 15 del 2016)
- Memorial Day (Lunes, 30 de Mayo del 2016)
- Independence Day (Lunes, 4 de Julio del 2016)
- Labor Day (Lunes, 5 de Septiembre del 2016)
- Veterans Day (Viernes, 11 de Noviembre del 2016)
- Thanksgiving Day (Jueves, 24 de Noviembre del 2016)
- Christmas Day (Domingo, 25 de Diciembre del 2016)

PRESENTACION DE IMPUESTOS DE INGRESOS: Tome en cuenta, hay cambios fiscales que afectan a

los proveedores de cuidado infantil. Consulte a su contador público autorizado (CPA) con respecto a estos cambios:

Los proveedores pueden deducir un año (en lugar de la depreciación) en artículos que se compraron en el 2015 que costaron menos de \$2,500. A estas compras no se incluyen, compras hechas para el mejoramiento del hogar. Los proveedores deben incluir una declaración por escrito con su declaración de impuestos indicando que están eligiendo ésta regla (http://tomcopelandblog.com/have-you-bought-something-for-less-than-2500-this-year).

La tarifa estándar asignada para comidas del 2014 es:

Desayuno \$1.31 Almuerzo/Cena \$2.47 Meriendas \$0.73

Utilice estas tarifas para todas las comidas y meriendas que se sirvieron en el 2015 (incluyendo las comidas y meriendas no reembolsadas por el programa de Alimentos).

** Recuerde que debe mantener un registro diario, lo cual incluye horarios de entrada y salida, los menús, asistencias y <u>TODAS</u> las comidas y meriendas que sirven en su negocio, no sólo las comidas que son reembolsados por el programa de Alimentos. **

Usted puede descontar hasta un desayuno, un almuerzo, una cena y tres meriendas al día, por niño. (http://tomcopelandblog.com/2015-2016-food-program-reimbursement-rates-announced)

La tarifa estándar por milla para el año 2015 es de \$ 0.575 por milla de negocio. La tarifa para el 2016 es de \$ 0.54 por milla de negocio. (http://tomcopelandblog.com/2016-standard-mileage-rate-announced)

La regla de depreciación del 50% de bonificación se ha extendido para el 2015. Fue creado originalmente para expirar a finales del 2014, pero fue extendido por la acción del Congreso en diciembre del 2015. Esta norma permite a los proveedores que han comprado muebles nuevos, electrodomésticos, equipos para patios y equipo de oficina, descontar la mitad de la depreciación normal en el 2015. (http://tomcopelandblog.com/50-bonus-depreciation-rule-is-back-tor-2015)

Los límites de ingresos para calificar para el crédito del IRS de ahorro ha aumentado a \$ 60,000 (ingreso bruto ajustado para las parejas que declaran conjuntamente y \$ 30,000 para los individuos o personas casadas que declaran por separado. (http://tomcopelandblog.com/the-savers-credit-is-an-unbeatable-tax-benefit)

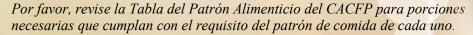
El IRS ha relajado las reglas que definen lo que es una reparación (descuento en un año) versus a un mejoramiento del hogar (desvaluado por más de 39 años). Las reparaciones pueden ahora incluir el reemplazo de algunas ventanas, la instalación de un suelo de madera o baldosa y la sustitución de las tejas del techo. (http://tomcopelandblog.com/when-is-a-home-improvement-now-a-repair)

Bajo ciertas circunstancias, los proveedores pueden descontar cercas / patios / entrada para autos y mejoras en el hogar en un año, en lugar de que se tengan que depreciar. (http://tomcopelandblog.com/when-can-your-homeland-improvements-be-deducted-in-one-year)

Si utiliza un profesional de impuestos, asegúrese de que él o ella entiende estos cambios.

^{**}Por favor note de que si usted tiene una lista de los días festivos del 2016 en los que usted estará cerrado, por favor de enviar la misma lo antes posible ya sea por fax o por correo electrónico para poder archivarla en su folder de Evergreen**.

BATIDOS DE FRUTAS: Tenga en cuenta que las verduras y yogur en batidos son acreditables hacia los requisitos de las frutas / verduras y carnes / suplentes de carnes para cualquier comida y / o merienda para niños de 1-12 años en el Programa de Alimentos para Adultos y Niños (CACFP). Leche en batidos también puede ser acreditado hacia las necesidades de leche líquida para todas las comidas, incluyendo meriendas. Estos ingredientes proporcionan variedad y son batidos atractivos y nutritivos en los menús.





GRANOS ENTEROS:

SEMOLA (SEMOLINA): Sémola es una forma de trigo duro que se encuentra en productos de pasta de grano entero, como macarrones, espaguetis, lasaña Angel Hair pasta, etc. De acuerdo con el manual de Acreditación del CACFP, estos productos son acreditables. Aquí está una foto de la pasta la cual muestra que contiene un 100% de sémola de trigo duro.

** Nota: Para los productos de trigo duro sémola debe ser el primera ingrediente "sémola de trigo duro", "harina de trigo duro entero" o "harina de trigo duro". **



0





MOLIENDA (GRITS): Tenga en cuenta que cuando se sirve sémola, el producto debe ser de grano entero o enriquecido. Compruebe el embalaje con mucho cuidado para asegurar que el primer ingrediente es de grano entero o enriquecido. Además, para los proveedores que reclaman en los formularios escaneables, asegúrese de escribir el primer ingrediente en el menú o en la parte posterior de la Forma para Reclamar Información (CIF).

Nota: La mayoría de los granos no cumplen con los requisitos para el componente ALTERNO DE PAN / PAN, por lo que se sugiere servirlo con una rebanada de pan de trigo integral para recibir crédito.



Para obtener más información sobre los granos enteros, por favor visite nuestro sitio web, la ubicación se encuentra bajo la pestaña Política y Regulaciones, Manual de Acreditación CACFP (CACFP Crediting Handbook).

SERIE EDUCATIVA NUTRICIONAL DE ENERO DEL 2016



Como proveedor, se le considera un modelo a seguir para sus niños de guardería. Ayude a sus niños de guardería a desarrollar hábitos saludables de alimentación durante el comienzo del Año Nuevo tratando estos consejos para una vida más saludable 2016.

1. Haga que se involucren

Si involucra a los niños en la pre-planificación de alimentos, se sentirán más involucrados en el proceso y serán más propensos a comer. Incluso los niños muy pequeños para hacer listas de compras, pueden ayudarle a tomar decisiones (¿manzanas verdes o manzanas rojas? ¿Cheddar o suizo?) a lo largo del camino.

2. Haga bocadillos saludables, disponibles

Si usted almacena la cocina exclusivamente con aperitivos saludables, los niños las comerán.

3. Dele libertad de elección

Al igual que el resto de nosotros, los niños quieren tener las cosas a su manera. Ofrezca comidas apetecibles, como el arroz y los frijoles, tortillas de trigo integral o taco carne molida magra. Luego deje que los niños (y adultos), le echen aderezo de tomate picado, lechuga, repollo, queso, salsa, jícamas, perejil, pimientos y otros ingredientes.

4. Beba de eso

Recuerde que los niños no tienen que simplemente comer cinco porciones de frutas y verduras al día, también pueden beberlas. Bebidas como batidos o licuados de frutas, pueden ser una manera divertida de introducir nuevas frutas.

5. Sea un modelo a seguir

Un estudio reciente encontró que el sabor de la comida que los niños pequeños tienen, esta significativamente relacionado con los alimentos que a sus profesores o madres les gusta y disgusta. Permitir que los niños lo vean a usted comer una ensalada fresca puede animarlos a hacer lo mismo.

6. No se rinda

Los estudios demuestran que la mayoría de los niños necesitan múltiples exposiciones (entre 5 y 10) para probar nuevos alimentos. Esto no quiere decir que después de mostrar la misma papaya o aguacate cinco noches seguidas, logrará que el niño la pruebe; sino que se sugiere que no se debe renunciar a la primera vez que rechaza algo.

7. Enseñe hábitos alimenticios sanos a temprana edad

Utilice las comidas y bocadillos como momentos de enseñanza para ayudar incluso a los más pequeños a tomar decisiones sabias respecto alimentos.

Fuente de información: (http://www.pbs.org/parents/food-and-fitness/eat-smart/encourage-kids-to-eat-healthy-food/)

COSECHA DEL MES: PAPAS DULCES (BATATA O CAMOTE)



Las patatas dulces son una de las fuentes de vegetales más ricas en beta caroteno, que se convierte en vitamina A dentro del cuerpo. Las patatas dulces son una excelente fuente de vitamina A vitamina C. Tembién es una

buena fuente de fibra, vitamina B6 y potasio. La vitamina A ayuda a mantener su visión buena, a combatir las infecciones y mantener la piel saludable. Añada las patatas dulces a sus platos y ponga en marcha el Año Nuevo con un plato saludable.

Receta para hacer Barra de Granola de Avena de Patata Dulce con trozos de chocolate

Tiempo de preparación: 30 minutos Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Rendimiento: Niños con el tamaño para porciones de una barra ½, equivale a ¼ de rebanada de pan hacia el patrón alimenticio del CACFP

- 1 patata dulce grande, fresca y cocida como puré (ver el consejito de abajo)
- 3/4 tazas de azúcar
- ¼ taza de aceite de canola
- ¼ de taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- 1 huevo grande, batido
- ³/₄ tazas de harina para todo uso y ³/₄ taza de harina de trigo integral
- 1 ¼ taza de avena rápida para cocinar (no instantánea)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 taza (6 oz de mini chips de chocolate semidulce)

Instrucciones

- 1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
- 2. Coloque la patata dulce y el azúcar en un tazón grande; mezcle hasta que quede suave
- Añada el aceite, el yogur y el huevo, y mezcle bien.
- 4. Mida y mezcle las harinas, avena, bicarbonato de sodio, y las especias en un tazón mediano.
- 5. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de camote y revuelva justo lo suficiente para combinar.
- 6. Agregue las chispas de chocolate y revuelva para mezclar.
- 7. Rocíe 13 "x 9" x 2 "molde para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
- 8. Vierta la mezcla en el molde; suavice la masa uniformemente en el molde y coloque el molde sobre una rejilla del medio en el horno.
- 9. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
- 10. Retire del horno y deje enfriar en el molde durante 8-10 minutos. Corte en barras (4 cortes de 8 cortes) y retire del sartén.

Enfrié antes de servir.

Variación: Substituya las patatas dulces enlatadas de (15 onzas), por patatas dulces frescas. No utilice enlatadas, confitadas.

Consejo: Mezcle las patatas dulces frescas, picotéelas con un tenedor, y cocine en el microondas de 10-15 minutos hasta que esté hecho. Enfríe las patatas dulces frescas a una temperatura confortable al tacto y elimine la piel

http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov

http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/growit_book4.pdf

Queremos desearle a las siguientes proveedoras un Feliz cumpleaños!



Jeanne Yu

Aurora Porsche Reyes-Hoard

Maria Garcia

Karmela Clayton

Josefa Vasquez

Hana Hwang

Brenda De Leon

Yehudit Maouda

Maria Michea

Eun Ja Song

Cheri Dillard

Audrey Kim

Theresa Morse

Dalvanice Lacerda

Mary Huei-Chung Jaw

Myra Shepherd

Maria Pabla Jimenez

Amanda Quintanilla

Suk Lee

Rita Collins

Jolynn Adams

Shura Rafaelov

Elnora Rozell

Rita White

Linda Garrett

Hyo Sook Lee