

# 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: [joinceci@gmail.com](mailto:joinceci@gmail.com)

## Boletín Informativo Abril 2017

### CALENDARIO DE EVENTOS

04/06/2017 - Distribución del reembolso de febrero del 2017.

### RECORDATORIO DEL REEMBOLSO

El reembolso Federal de febrero del 2017 fue distribuido si su reclamo fue presentado a tiempo.

Proveedores que reclaman manualmente: Todas las formas de abril deberán presentarse a no más tardar del 5 de mayo del 2017. Si los documentos se presentan en cualquier momento posterior, las reclamaciones de comidas serán consideradas dentro del ajuste tardío.



## NUEVO PROGRAMA DE RECLAMOS DE COMIDAS (PARA PROVEEDORES QUE RECLAMAN EN LÍNEA):

**Atención:** A partir del 1 de octubre de 2017, Minute Menu Kids / Webkids ya **no estará disponible**.

Como su patrocinador, una de nuestras prioridades es asegurarnos de que usted tenga el mejor acceso a todas las características de su programa de cuidado infantil y KidKare es un mejor programa. Minute Menu reemplazará su actual programa de reclamaciones de comidas con KidKare a partir del 1 de octubre de 2017.

**¿Qué es KidKare?** KidKare es una herramienta de negocio de cuidado de niños totalmente basada en la web que puede usar desde cualquier dispositivo-teléfono, tableta, PC o Mac. Ya no está limitado a usar Internet Explorer, ya que KidKare es compatible con los navegadores de internet más populares, como Google Chrome, Firefox y Safari. ¡Lo mejor de todo, ahora usted podrá inscribir a un niño, planificar sus menús, presentar sus reclamaciones de comida, ver informes y más de su dispositivo móvil o tableta!

Evergreen ha preparado una guía para mostrarte cómo usar el programa basado en la web y Menú Minuto ha proporcionado videos de entrenamiento de KidKare. El programa es muy similar al programa que está utilizando actualmente. Sin embargo, KidKare es más simple y fácil de aprender, por lo que **no es necesario el entrenamiento en persona**.

Por favor, tenga en cuenta que toda su información será transferida tan pronto como esté listo para comenzar.

## Simplemente llámenos para comenzar!

**NO empiece a usar KidKare por su propia cuenta. Llámenos para recibir su guía e instrucciones para poder comenzar.**

**Aquí hay algunas cosas que usted necesita saber:**

- Evergreen se pondrá en contacto con algunos proveedores para hacer el cambio. Sin embargo, usted es más que bienvenido a inscribirse para empezar a reclamar en KidKare lo mas pronto posible. Póngase en contacto con nosotros si esta interesada/o.
- Aunque no es necesario, se ofrecerán entrenamientos de 30 minutos en nuestra oficina el último día de cada mes. Si está interesado, **póngase en contacto con nosotros para registrarse**. Las fechas de entrenamiento serán:

**28 de abril de 2017 (9:30 AM y 6PM)**

**31 de mayo de 2017 (9:30 AM y 6PM)**

**30 de junio de 2017 (9:30 AM y 6PM)**

**31 de julio de 2017 (9:30 AM y 6PM)**

**31 de agosto de 2017 (9:30 AM y 6PM)**

- Sera **requerido** que todos nuestros proveedores en línea, comiencen a reclamar en KidKare a partir del

**1 de septiembre de 2017.**

## ¡VIENEN CAMBIOS! NUEVOS CAMBIOS AL PATRON DE COMIDA:

Recientemente el USDA revisó los patrones de comidas de CACFP para asegurarse que los niños y adultos tengan acceso a comidas saludables y balanceadas diariamente. Bajo los patrones de comidas actualizados para niños y adultos, las comidas incluirán más variedad de vegetales y frutas, más cantidad de granos integrales y menos azúcares añadidos y grasas saturadas. Los cambios realizados a los patrones de comidas están basados en la "Guía Dietética para americanos" (Dietary Guidelines for Americans", las recomendaciones científicas de la Academia Nacional de Medicina" (National Academy of Medicine) y la aportación de las partes interesadas. Los centros CACFP y los hogares de cuidado diario deben cumplir con los patrones de comidas actualizados a partir del **1 de octubre, 2017**.

Durante el entrenamiento anual obligatorio de este año, cubriremos todos los cambios. Sin embargo, para obtener una ventaja, mencionaremos los cambios de los patrones de comidas del CACFP en nuestros boletines durante los próximos 4 meses, donde cada mes se discutirán diferentes temas. Los meses y temas discutidos serán:

**Abril:** Mayor variedad de vegetales y frutas; Menos azúcares añadidos

**Mayo:** Comidas apropiadas para cada edad; Aproveche cada sorbo; Mejoras adicionales

**Junio:** Más cantidad de granos integrales; Más opciones de proteínas

**Julio:** Comidas para bebés

### Temas de este mes

#### Mayor variedad de vegetales y frutas (a partir del 1 de octubre, 2017)

- El componente combinado de frutas y vegetales ahora es un componente separado de vegetales y un componente separado de frutas. *Esto significa que para el almuerzo y cena deberá servir una fruta y un vegetal.*
- Los jugos están limitados a uno por día.

#### Menos azúcares añadidos (a partir del 1 de octubre, 2017)

- El yogur debe contener no más de **23 gramos de azúcar por cada 6 onzas**.
- Los cereales de desayuno deben contener no más de **6 gramos de azúcar por cada onza**.

---

## LISTA DE TORTILLA CREDITABLE:

La lista de tortilla acreditable ha sido actualizada y ahora hemos añadido: **Ortega Fiesta Flats** a la lista.

**Proveedores que reclaman en formularios escaneables:** Si usted está reclamando este tipo de tostada, asegúrese de escribir "**WGC Ortega Fiesta Flats**" en su formulario de menú o en la parte posterior del Formulario de Información de Reclamo (CIF).

**Proveedores que reclaman en línea:** Si está reclamando este tipo de tostada, asegúrese de escribir "**WGC Ortega Fiesta Flats**" en la sección de comentarios, ubicada bajo la sección de comidas registradas.



### Ortega Fiesta Flats

ORTEGA® Fiesta Flats™ was recently selected by [Better Homes and Gardens](#) magazine as the winner of the 2014 Best New Product Award in the Mexican Foods Category.

New, Ortega® Fiesta Flats™ Taco Shells deliver flavor and fun in every crunchy bite! These uniquely shaped, flat bottom, crispy taco shells have raised edges, perfect for piling on loads of toppings! Whether it's a meal, appetizer or a quick and easy snack, Ortega® Fiesta Flats™ Taco Shells turn any occasion into a fiesta!

#### Ingredients

Whole Grain Yellow Corn Flour, Palm Oil, Salt.

NUTRITIONAL INFO >>>

## COSECHA DEL MES:

### ESPÁRRAGO



La cosecha del mes que aparece vegetal es Espárragos. ¿Sabía usted que durante épocas antiguas y medievales el espárrago fue utilizado para los propósitos medicinales? En la historia, el Imperio Romano aplastaría las puntas de espárragos para reducir la hinchazón y aliviar los dolores asociados con picaduras de abejas, heridas e infecciones. Más importante aún, el espárrago es una gran fuente de vitamina E. La vitamina E es un antioxidante que protege las células de su cuerpo y ayuda a mantener su sistema inmunológico, la piel y el cabello saludable.

Aquí está una receta saludable que incorpora espárragos:

#### Fritata de espárragos:

Rinde 4 porciones. Una taza por porción

Tiempo de cocción: 30 minutos

#### Ingredientes

- 16 tallos de espárragos
- mantequilla
- aceite de oliva
- 8 huevos de gran tamaño
- 4 cucharadas de queso parmesano, rallado
- sal y pimienta

#### Elaboración

- Precaliente el horno a 180 ° C (350 ° F).
- Recortar y lavar los espárragos y cortar en trozos pequeños.
- Freír en mantequilla y un toque de aceite de oliva, suavemente hasta que esté suave.
- Use una sartén que pueda colocar en el horno.
- Seque los huevos en un tazón, y mezcle con queso parmesano, sal y pimienta.
- Cuando estén bien mezclados vierta sobre los espárragos.
- Revuelva suavemente con un tenedor sobre una llama baja, hasta que vea el fondo de la frittata comenzando a formarse.
- En este punto coloque la sartén en el horno donde la frittata se cocinará en unos 10 minutos, tratar de no cocinar demasiado.
- Retirar del horno, hacer correr una espátula alrededor de los bordes de la sartén, inclinarla boca abajo sobre una bandeja y volver a colocarla en una placa adecuada.

Fuente: (<http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov>)

Receta: (<http://www.food.com/recipe/asparagus-frittata-88301?layout=desktop#activity-feed>)

## SERIE DE EDUCACION NUTRICIONAL DE ABRIL 2017: CONTROL DE PORCIONES / DISFRUTA DE TU COMIDA, PERO COME MENOS

Usted puede disfrutar de sus comidas al hacer pequeños cambios y controlar sus porciones en la cantidad y tipos de alimentos en su plato. Comidas saludables comienzan con una variedad y equilibrio de alimentos de cada grupo de alimentos. El objetivo es consumir menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.



#### 1. Tómese su tiempo

Tenga cuidado de comer despacio, disfrutar del sabor y las texturas, y prestar atención a cómo se siente. Use señales de hambre y plenitud para reconocer cuándo comer y cuándo ya haya comido suficiente.

#### 2. Utilice sus tazas de medir

Utilice sus tazas de medir cuando reparte los componentes para sus niños de guardería. Conozca la diferencia entre el uso de la taza de medir para los ingredientes líquidos versus la taza de medición de los ingredientes secos

#### 3. Satisfaga su diente dulce de manera saludable

¡Prepare un plato fruta natural como postre! Mezcle frutas con yogur sin grasa o disfrute de la fruta sola, picada o en rodajas; como el melón o la piña.

#### 4. Elija comer algunos alimentos más o menos a menudo

Incorporar más verduras y frutas, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa para los niños de la guardería y recortar los dulces como galletas, rollos dulces, barras de cereales, barras de granola, etc.

#### 5. Beba líquidos de forma saludable.

Limite la porción del jugo 100% natural a una vez al día y siempre tenga agua disponible para los niños. También puede endulzar su agua con rodajas de fresas frescas para agregar sabor.

Fuente: (<https://www.choosemyplate.gov/>)

# Feliz Cumpleaños

## *Proveedores de Evergreen*

Lynda Urbank

Irina Jackson

Mallika De Alwis

Nadine Mcguire

Tatyana Popescu

Veronica Chavez

Chung Kim

Gloria Barahona

Silvia Camarena Preciado

Shally Lwin

Edna Sanchez

Sheila Aline Garrett-Monroe

Michellie Perryman

Annabelle Kim

Liliya Ivazova

Lucina Marquez Santiago

Griselda Urbina

Yulenda Manning

Karla Flores

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.