

Evergreen Child Care Food Program

3850 Wilshire Blvd. Suite 210 Los Angeles, CA 90010

Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinecci@gmail.com

Boletín Informativo Enero 2019

Feliz Año Nuevo

CALENDARIO DE EVENTOS

01/01/2019: La oficina de ECCI se cerrará en conmemoración del Día de Año Nuevo (las comidas no están sujetas al reembolso en este feriado)

01/15/2019: Distribución del reembolso de octubre y noviembre 2018

01/21/2019: La oficina de ECCI se cerrará en conmemoración del Día de Martin Luther King Jr. (Las comidas no están sujetas al reembolso en este día festivo)

RECORDATORIO DE REEMBOLSO

Los reembolsos federales de octubre y noviembre de 2018 se desembolsarán el 01/15/19 si su reclamo se presentó a tiempo.

Proveedores que reclaman manualmente: Todas las formas de enero deberán presentarse a no más tardar del 5 de febrero del 2019. Si los documentos se presentan en cualquier momento posterior, las reclamaciones de comidas serán consideradas dentro del ajuste tardío.

Días Festivos (2019):

Los siguientes días festivos NO son elegibles para el reembolso de comidas:

- Día de Año Nuevo (martes, 1 de enero de 2019)
- Día de Martin Luther King (lunes, 21 de enero de 2019)
- Día de los Presidentes (lunes, 18 de febrero de 2019)
- Día de los Soldados Caídos (lunes, 27 de mayo de 2019)
- Día de la Independencia (jueves, 4 de julio de 2019)
- Día del Trabajo (lunes, 2 de septiembre de 2019)
- Día de los Veteranos (lunes, 11 de noviembre de 2019)
- Día de Acción de Gracias (jueves, 28 de noviembre de 2019)
- Día de Navidad (miércoles, 25 de diciembre de 2019)

** Si tiene una lista de cierre de días festivos, envíela a nuestra agencia con anticipación. Además, como parte de la política de llamadas de ECCI, si el feriado cae en un fin de semana, llámenos con anticipación para informarnos qué día de la semana estará observando el feriado (si aplica) **

INFORME DE IMPUESTOS

¡Ha llegado otra vez! La temporada de impuestos está sobre nosotros. Aquí están las instrucciones para obtener su informe de impuestos 2018:

Para los proveedores que reclaman en KidKare: En INFORMES> seleccione una categoría> DECLARACIONES DE RECLAMACIÓN> seleccione un informe> INFORME DE IMPUESTOS> seleccione un año> 2018> luego haga clic en EJECUTAR

Para proveedores que reclaman en formularios escaneables: contáctenos a la oficina y solicite su informe de impuestos 2018. Estamos abiertos de lunes a viernes (8:30 am-5:00pm).

RECORDATORIO DE AUDI-

TORÍA: Tenga en cuenta que nuestra auditoría ha comenzado. Es importante que los proveedores cumplan con todas las regulaciones. Por favor, continúe sirviendo sus servicios de comida a los horarios acordados con la agencia y tenga sus registros de comida y documentos actualizados y disponibles. Si está considerando hacer algún cambio en su operación de guardería (es decir; horarios de servicio de comidas, cierre de guarderías, eliminación de un servicio de comidas, etc.), notifíquenos con anticipación por correo electrónico o por teléfono.

ECCI desea agradecerle por su negocio y agradece su cooperación

Regulación de granos enteros (integral):

Las revisiones de reclamos recientes y las visitas de monitoreo muestran que existe cierta confusión sobre qué productos de pan o alternativos de pan se consideran ricos en granos integrales. Como su patrocinador, hacemos todo lo posible para comunicar y educar a todos nuestros proveedores sobre la diferencia entre productos ricos en granos integrales y enriquecidos. Tenga en cuenta que, si el producto empaquetado indica "100% de TRIGO integral", entonces automáticamente es aceptable como su producto de grano entero integral (WGR). Sin embargo, si el producto dice "100% de grano entero" o "hecho con grano entero", debe usar la regla de 3 para determinar si este

producto se considera WGR.

Consulte nuestro sitio web y consulte las políticas y regulaciones y el ícono "Identificar granos integrales" para determinar si el producto de pan/alternativo de pan es considerado Rico en Grano Integral Entero(WGR).

http://evergreencacfp.org/up-loads/1543949589identifying_whole_grain_rich_cacfp.org.pdf

Además, entendemos que usar la regla de 3 puede ser un poco confuso. Por lo tanto, si necesita ayuda para identificar si un producto de pan o alternativo de pan califica como su grano integral entero del día (WGR), tome una foto del empaque frontal y posterior (etiqueta de ingredientes) y envíe un correo electrónico a la oficina (Joinecci@gmail.com). A partir de ahí, podemos determinar si el producto es aceptable como grano entero integral y le notificaremos.



COSECHA DEL MES: Coles/ Repollo



¿Sabía que las coles provienen de la palabra francesa “caboche” que significa “cabeza”? Es debido a su forma. Las coles también se conocen como vegetales crucíferos. Son plantas que contienen índoles e isotiocitantes, que son fotoquímicos y tienen propiedades anticancerígenas. Los fotoquímicos trabajan con otros nutrientes y fibra para proporcionar beneficios para la salud. Además, también son una excelente fuente de vitamina C y vitamina K.

Aquí hay algunos consejos para cuando compre coles:

- Elija una cabeza de repollo firme que se sienta pesada y que esté bien empaquetada.
- Almacene la col entera o picada en una bolsa de plástico sellada en el refrigerador y úsela dentro de una semana.
- Antes de usar, enjuague bien la col y retire las hojas externas resistentes. Cortar por la mitad y recortar el centro (corazón de la col).

Ideas saludables para servir

- Haga una "ensalada de coles de arcoíris" usando una mezcla de col verde y roja. (Ver receta.)
- Hierva o cocine al vapor las coles para usar en guisos, sopas y asados.
- Proporcione frutas y verduras crudas y crujientes como bocadillos para su hijo.
- Busque un mercado de agricultores (Farmers Market) en su área para encontrar frutas y vegetales de bajo costo.

Para más ideas, visite:

<https://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>

Ensalada De Arcoiris

Rinde 12 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos.



Ingredientes:

- 2 tazas de col roja en rodajas finas
- 2 tazas de col verde en rodajas finas
- ½ taza de pimiento amarillo o rojo picado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de cebolla roja picada
- ½ taza de mayonesa sin grasa
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ cucharadita de semillas de apio (opcional)
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa, en cubos

Direcciones:

1. En un tazón grande, combine los vegetales.
2. En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el vinagre y las semillas de apio para hacer el aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre los vegetales en un tazón grande. Mezcle hasta que esté bien cubierto.
4. Añadir el queso y servir frío.

Información nutricional por porción:

Calorías 30, carbohidratos 4 g, fibra dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg

Adaptado de: Soulful Recipes: Building Healthy

Tradiciones, Red para una California Saludable, 2008.

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

Serie de educación nutricional de enero de 2019: ¡Ayude a sus niños en edad preescolar a comer bien, mantenerse activo y crecer sano!

La edad preescolar es la etapa donde desarrollan hábitos alimenticios saludables. Aquí es donde USTED entra. Como proveedor, usted es uno de sus modelos a seguir, es importante que cree un entorno que promueva una vida y una alimentación saludables. Estos niños necesitan su ayuda para desarrollar hábitos alimenticios saludables. Las necesidades de sus niños en edad preescolar dependen de la rapidez con la que ellos o ellas están creciendo más otros factores individuales. Las necesidades de cada niño pueden diferir del promedio, y los apetitos pueden variar de un día a otro.

Use la tabla a continuación como una guía general de cuánto debe comer cada niño, de cada grupo de alimentos para satisfacer sus necesidades. Aquí está cómo obtener un plan correcto:

1. Encuentre el nivel de calorías sugerido según la edad, el sexo y el nivel de actividad física de los niños preescolar.
2. Imprima un plan MyPlate para ayudarlo a mantenerse en el camino.
3. Vea los Patrones de comidas y aperitivos para ver ejemplos de alimentos que pueden ajustarse al plan de los niños.

Recomendaciones:

- Los niños en edad preescolar no puede comer las cantidades exactas sugeridas todos los días. Trate de equilibrar las cantidades durante unos días o una semana.
- Presente comidas diferentes día a día. Anime a los niños a elegir entre una variedad de alimentos.
- Sirva los alimentos en porciones pequeñas durante los horarios de comidas y aperitivos programados.
- Elija bocadillos saludables para los niños en edad preescolar.
- ¡Las bebidas también cuentan! Haga elecciones inteligentes de bebidas.

Fuente: <https://www.choosemyplate.gov/how-much-does-my-preschooler-need>

Edad	Sexo	Actividad diaria	Plan de mi plato (MyPlate)
2	Niños & Niñas	Cualquier nivel	1000 calorías ideas
3	Niños	<30 min	1200 calorías ideas
		30-60 min	1400 calorías ideas
		>60 min	1400 calorías ideas
	Niñas	<30 min	1000 calorías ideas
		30-60 min	1200 calorías ideas
		>60 min	1400 calorías ideas
4-5	Niños	<30 min	1200 calorías ideas
		30-60 min	1400 calorías ideas
		>60 min	1600 calorías ideas
	Niñas	<30 min	1200 calorías ideas
		30-60 min	1400 calorías ideas
		>60 min	1400 calorías ideas

Feliz Cumpleaños

Proveedores de Evergreen

Estela Carrera

Rita Collins

Brenda De Leon

Yesmin Escalante

Maria Garcia

Linda Garrett

Hana Hwang

Teresa Jacobo Ramirez

Mary Huei-Chung Jaw

Maria Pabla Jimenez

Audrey Kim

Dalvanice Lacerda

Terri Madison-Owens

Yehudit Maouda

Aleksandr Matusov

Maria Michea

Theresa Morse

Felipa Pacheco Melchor

Amanda Quintanilla

Aurora Porsche Reyes

Myra Shepherd

Eun Ja Song

Josefa Vasquez

Julie Windom

Jeanne Yu

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 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.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.