

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: joinceci@gmail.com

Boletín Informativo Agosto 2019

CALENDARIO DE EVENTOS

08/06/2019 - Distribución del reembolso de junio.

08/30/ 2019 - Último día para someter los formularios de beneficios de comidas para proveedores.

09/01/2019 - Entrenamiento Anual Obligatorio estará disponible en nuestro sitio web.

09/09/2019 - Los Informes de Renovación de Inscripción 2019-2020 se enviarán por correo a los proveedores la semana del Septiembre 09, 2019.

09/27/2019- Último día para enviar el Informe de Renovación de Inscripción 2018-2019 y la hoja de respuestas del Entrenamiento Anual.

RECORDATORIO DEL REEMBOLSO

El reembolso Federal de junio del 2019 fue distribuido si su reclamo fue presentado a tiempo.

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

TARIFAS DE REEMBOLSO

2019-2020: ¡Tenemos buenas noticias! Las tarifas de

reembolso 2019-2020 han aumentado. La siguiente tabla refleja las nuevas tarifas de reembolso en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) para el año fiscal estatal 2019-2020. Se incluyen las tarifas federales para el Nivel 1 y el Nivel 2 establecidas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para el CACFP.

Reembolso Federal para hogares de guardería (solo para el cuidado infantil)

Desde el 1 de julio del 2019 hasta el 30 de junio del 2020

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas (Snacks)
Nivel 1	\$ 1.33	\$ 2.49	\$ 2.49	\$.74
Nivel 2	\$.48	\$ 1.50	\$ 1.50	\$.20

COSECHA DEL MES:

ZUCCHINI

¿Sabías que los calabacines (Zucchini) son tipo de "calabaza de verano"? Cuando comes una calabaza de verano, son completamente comestibles. Puedes comer la piel, las semillas y la carne. Incluso puedes comerlos crudos o cocidos. Más importante aún, es una gran fuente de manganeso. El manganeso es un micronutriente como una vitamina y un mineral en su cuerpo. ¿Qué significa esto? Esto significa que están presentes de forma natural en el cuerpo, pero solo en pequeñas cantidades. Entonces, necesitarías consumirlos en tu dieta. El manganeso también ayuda con la formación de hueso y el desarrollo del tejido conectivo. Aquí hay algunas formas en que puede agregar calabacines a sus menús.



Ideas saludables:

- Saltear calabacín picado, calabaza amarilla, cebollas y pimientos.
- Agregue a las enchiladas de pollo, burritos o quesadillas.
- Sumerja las rebanadas crudas de calabacín en ensalada baja en grasa para un refrigerio ligero de verano.
- Saltee el calabacín picado con ajo y una pizca de orégano.

- Espolvorea con queso bajo en grasa y sirve como guarnición caliente.

Vegetables con hierbas

Rinde 8 porciones 1/2 taza por porción.

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- 4 cucharadas de agua
- 2 tazas de calabacín en rodajas finas
- 2 1/2 tazas de calabaza amarilla en rodajas finas
- 1 taza de pimiento verde, cortado en tiras
- 1/2 taza de apio, cortado en tiras de 2 pulgadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de semillas de alcaravea
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 tomate mediano, cortado en cuñas

Caliente el agua en una sartén mediana. Agregue el calabacín, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla. Cubra y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas y crujientes (aproximadamente 4 minutos). Espolvoree vegetales con condimentos. Cubra con tomates. Cubra nuevamente y cocine a fuego lento hasta que los tomates estén tibios (aproximadamente 2 minutos). Sirve caliente.

**** Agregue esto como sus componentes vegetales para su comida o servicio de comida de la cena ****

Información nutricional por porción: calorías 24, carbohidratos 5 g, fibra dietética 2 g, proteína 1 g, grasa total 0 g, grasa saturada 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 11 mg

Adaptado de: Everyday Health Meals, Network for a Healthy California, 2007.

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

Receta: (http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/Zucchini/Zucchini_Fam.pdf)

SERIE DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL: CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA FAMILIAS



Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales

Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son opciones inteligentes. Busque las ventas y compre algo de cada una hasta su próximo viaje de compras.

- Elija vegetales congelados que no tengan grasa, sal o azúcares agregados.
- Compre frutas enlatadas empacadas en "jugo 100%" o agua.
- Busque vegetales enlatados que digan "Sin sal añadida".

Comienza todos los días de forma integral

Sirva versiones integrales de cereales, pan o panqueques en el desayuno.

- Los granos integrales con más fibra ayudarán a que sus hijos se sientan más llenos por más tiempo para mantenerse alerta en la escuela.
- Elija alimentos con "100% de trigo integral" o "100% granos enteros" en la etiqueta. O consulte la lista de ingredientes para ver si la palabra "entero" es anterior al primer ingrediente enumerado (por ejemplo, harina de trigo integral). Si es así, es integral.

La leche importa

Los niños de todas las edades y también los adultos necesitan el calcio, la proteína y la vitamina D que se encuentran en la leche para obtener huesos, dientes y músculos fuertes.

- Beba leche descremada o baja en grasa (1%) en las comidas.
- Si eres intolerante a la lactosa, prueba con leche sin lactosa o lactosa reducida o bebidas de soja fortificadas con calcio. Asegúrese de utilizar las bebidas de soja que cumplan con las reglas del CACFP (por ejemplo, la leche de soja "8th Continent Soy Milk").

Fuente: (<https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/MyPlateAtHome-adults.pdf>)

Feliz Cumpleaños

Proveedores de Evergreen

Alenoosh Alexandy

Gloria Arango

Silvia Bahena

Suetonius Carrera

Ye Boon Chae

Lourdes Duarte

Joeslyne Flores-Ochoa

Ani Gharibian

Diane Gillett

Jasmine Green-Simmons

Yana Grigorieva

Toni Hayes

Ramesh Javan

Alma Kim

Cha Lee

Elsa Oxla

Hye Kyung Oh Park

Zhanneta Peresechanskaya

Mi Sook Rhee

Yolanda Sandoval

Albertina Torrico

Scherie Vance

Debra Wells

Elvira Zamora

Joanne Zorrilla

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.