CDA Nutrition Program

Actualizaciones de Nutrición

Noviembre 2020

Noviembre es un mes en el cual celebramos días muy especiales. El 11 de Noviembre, Día de los Veteranos, nos da la oportunidad de agradecer y conmemorar a hombres y mujeres que brindan o que han brindado sus servicios a nuestro país. Noviembre 26 es el Día de Gracias, un día del año en el cual podemos reflexionar en todo por lo cual debemos de estar agradecidos. Estos meses pasados han sido tiempos en los cuales hemos tenido la necesidad de adaptarnos, pero también de reflexionar en lo que es realmente importante en nuestras vidas y en las de nuestros seres queridos. Así que en esta época de dar Gracias el Equipo de Nutrición les desea a usted y a su familia mucha salud, buena comida, y nuevos y hermosos recuerdos. ¡Gracias por todo lo que hacen!

Avisos

» Otro año de re-inscribir a los niños ha terminado. Si no ha enviado su renovación favor de hacerlo lo más pronto posible. Esto evitará el tener que descontarle comidas para niños cuyas inscripciones están vencidas.

» Si reclama por internet y reclama niños de edad escolar para la comida, continúe oprimiendo el botón de "no escuela" para que podamos reembolsarle por esas comidas. Si reclama en formas para escanear, documente cada mes en la Hoja Verde de CIF el nombre de los niños de edad escolar, aun si los niños asisten a la escuela virtualmente.

» Las oficinas de CDA permanecerán cerradas los días 11, 26 y 27 de Noviembre. Por favor no reclame comidas el día 26 ya que no serán reembolsables. Puede reclamar comidas normalmente los días 11 y 27.

» Todas las visitas de las monitoras continuarán de manera virtual. Las monitoras se están ayudando entre sí llevando a cabo visitas a través de Zoom, Facetime, DUO, etc. para asegurar que estamos en cumplimiento de los reglamentos. Les agradecemos su esfuerzo al aprender/adaptarse a estos cambios junto con nosotros.

» ¿Tiene alguna receta favorita o algún proyecto de comida saludable que los niños realmente disfruten? Nos gustaría que la compartiera con nosotros enviándola al correo electrónico cif@cdasd.org indicando "Receta" bajo el tema. Su receta podría aparecer en nuestros Avisos de Nutrición en el futuro.

» Al hacer un recuento del impacto que el COVID-19 ha tenido en nuestro sistema de cuidado infantil, 21% de los programas de hogar/guarderías a nivel nacional permanecen cerradas. Los Proveedores de Cuidado Infantil en California son reconocidos como trabajadores esenciales y su trabajo juega un papel importante en nuestra economía y apoyando a las familias. Más que nunca los niños necesitan la estabilidad, nutrición y rutina que usted proporciona.

Quesadilla de Pavo con Frijoles Negros

Ingredientes

- 2 tazas de carne de pavo deshebrada
- 1 cucharadita de sazonador para tacos
- 1-15oz bote de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 4 tortillas grandes de trigo entero (10-12 pulgadas)
- 2 tazas de queso rallado
- Aguacate y salsa

Elaboración:

Mezcle el pavo con el sazonador.
Coloque la tortilla en una sartén grande
Añada ½ taza de pavo, frijoles negros, y ½ taza de queso en la mitad de la tortilla
Doble la tortilla y cocine por 3 minutos de cada lado a fuego mediano
Corte la quesadilla en 3 pedazos
Sirva con aguacate y salsa
¡Disfrute!