Nutrition Program

A healthy start for life!

Deciembre 2023

Felices Fiestas

¡De Parte del Equipo de Nutrición de CDA!

¡Deseandoles a usted y a los suyos una feliz temporada de fiestas!

Las Oficinas de CDA estarán cerradas el 25 de Diciembre y Enero 1ro en conmemoración de los días festivos, por favor no reclame alimentos en estos días, aunque tenga niños a su cuidado.

Llame a la Oficina cuando esté ausente durante un servicio de alimentos, si van a comer fuera, o si su guardería estará cerrada y/o no estará reclamando uno de los servicios de alimentos por la razón que sea para no efectuar una visita durante ese tiempo.

Reclamando niños de edad escolar Proveedores(as) reclamando por internet simplemente opriman la cajita que indica "No Escuela"; proveedores(as) reclamando en formas para escanear anote los días de vacaciones y el horario de cuidado para cada niño(a) en la Hoja Verde de CIF.

Inscripciónes para niños de nuevo ingreso deben de firmarse con el primer día de cuidado y enviados a la oficina dentro de los primeros 5 días. Por favor asegúrese de enviar la inscripción antes de enviar su reclamo y asegurar un reembolso completo. *Favor de enviar solamente el original de la solicitud de inscripción, no copias.*
¡SI LE INTERESA ALGUN TRABAJO DENTRO DE NUESTRO PROGRAMA: VISITE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET ***www.cdasd.org*** **para más información!**

ENSALADA WALDORF

Sirve 6 Porciones

Ingredientes:

- ¼ taza de nueces (picadas)
- 2 manzanas (sin el centro y cortadas)
- 1 taza de apio (cortado)
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de yougurt natural, sin grasa
- ½ Cucharada de azúcar
- 1 Cucharada de jugo de limón

Elaboración:

1. Lave sus manos
2. Precaliente el horno a 350 grados
3. Coloque las nueces en una charola para hornear y hornee de 12-15 minutos
4. Mezcle ocasionalmente hasta que se hayan dorado
5. Combine las manzanas, apio, nueces y pasas
6. Mezcle el yougurt, azúcar y jugo de limón. Vierta sobre la mezcla de manzana. Revuelva muy bien
7. Refrigere las sobras no más tardar de 2 horas

Para mas informacion nutricional, por favor visite Ensalda Waldorf en USDA MyPlate Kitchen

180 Otay Lakes Road, Suite 300
Bonita, CA 91902
Phone: (619) 427-4922
cdasd.org

This institution is an equal opportunity provider.