

¡Febrero es el Mes del Corazón Americano y es una gran oportunidad para estar más saludables que nunca! Los niños pueden ayudar con ideas para menús y ayudar a lavar los alimentos y preparar los bocadillos. Usted puede hacer que la comida sea muy divertida usando moldes para galletas en forma de corazón para hacer sándwiches, pancakes y pan francés. Durante este mes puede estar físicamente activo junto con los niños incorporando caminatas en el parque e incluyendo en su rutina actividades al aire libre. Usted puede encontrar consejos para un corazón saludable en la página de internet www.healthfinder.gov

¡MUY BIEN! Muchas de ustedes han hecho el cambio al nuevo Patrón de Alimentos sin mayor problema. Nuestro Entrenamiento Anual de este año proporcionará una guía adicional para identificar los granos enteros, comprar correctamente yogur, cereales, galletas saladas, leche y mucho más. ¡Es todo acerca de la comida! Proveedoras que asistan al entrenamiento en persona se les entregará un “Kit de Potter de Otter” en agradecimiento por haber asistido. ¡Esperamos verlas muy pronto en alguno de los entrenamientos!

Todas las Fechas para el Entrenamiento del 2018 ya han sido confirmadas. Por favor llame a la oficina para registrarse y asistir al entrenamiento que sea conveniente para usted.

Entrenamiento Vietnamita - Febrero 24

Salón de Entrenamiento de CDA
Sábado 9:00 AM Vietnamita

Entrenamientos en Condado de Riverside/San Bernardino- Marzo 10

Biblioteca de Arlington (esta es una nueva ubicación)
Sábado 10:30 AM Inglés
Sábado 1:30 PM Español

Condado de Imperial- Marzo 23, 24

Oficina de CalWORKS
Viernes 23 6:30 PM Inglés
Sábado 24 10:00 AM Español

Condado de Orange – Mayo 5

Hospital del Niño (CHOC) OC \$6 cuota de estacionamiento
Sábado 10:00 AM Inglés

Condado de Los Ángeles – Mayo 19

Hospital del Niño LA \$10 cuota de estacionamiento
Sábado 10:00 AM Español
Sábado 1:00 PM Inglés

Condado de San Diego – Junio 2

Oficina de Educación del Condado de San Diego
Sábado 9:30 AM Inglés
Sábado 1:00 PM Español

Entrenamiento por Internet – Marzo 1-Julio 31

Avisos y Recordatorios:

- Las oficinas de CDA permanecerán cerradas el día 19 de Febrero en conmemoración del Día de los Presidentes. Si usted abre su hogar/guardería y tiene niños de edad escolar presentes, por favor documente su horario en la hoja verde de CIF si reclama en formas para escanear y usar el botón de “no escuela” si reclama por internet.
- Si usted ha creado plantillas para sus menús, por favor revise y actualícelos para que reflejen los alimentos en la nueva lista de alimentos. Todavía se están usando algunas plantillas antiguas con números de alimentos que ya no son válidos.
- **Atención Proveedoras que reclaman en formas para escanear:** Todos deben de estar usando las nuevas formas para escanear de Minute Menu. Ya no podremos escanear las

POSTRE (PARFAIT) DE FRUTA Y YOGUR

Ingredientes:

- 6 oz. Yogur natural
- 4 a 6 fresas rebanadas
- 1/4 taza de moras azules
- 1/4 tazas de nueces picadas



Instrucciones:

- Coloque en capas 2 oz de yogur, 2-3 fresas rebanadas, 1/8 taza de moras azules y 1/8 taza de nueces picadas en una copa para “parfait”
- Repita las capas. Coloque en la parte de arriba el yogur restante

Si desea adorne con unas pocas de nueces picadas y/o fresas.