

Feliz Cuatro de Julio! En el Sur de California, con nuestro clima tan hermoso, es común celebrar el Día de la Independencia al aire libre. Ya sea si va a la playa, a un parque local, o una carne asada en el patio de su casa, asegúrese de tomar mucha agua para permanecer hidratados. Es fácil olvidar tomar agua cuando la estamos pasando bien, especialmente los chiquitines. Durante el día pregunte a los niños si necesitan agua y téngala siempre a la mano. También puede servir bocadillos hidratantes como el melón, pepinos, varitas de apio y zanahoria, uvas o naranjas. No importa lo que haga, diviértase y manténgase fresco!

Avisos

» **Nuestro Entrenamiento Anual del 2016** concluirá a fines de Julio. El ultimo entrenamiento en vivo se llevará a cabo este mes:

Condado de San Diego - Julio 16

Oficina de Educación del Condado de San Diego

Sábado 9:30 AM - Inglés

Sábado 1:00 PM - Español

Si no le es posible asistir, debe de tomarlo por internet a más tardar el 31 de Julio. El no cumplir con el entrenamiento resultará en Deficiencia Seria. Tome su entrenamiento anual ahora en nuestra página de internet www.cdanutrition.org para que pueda relajarse todo el verano!

» **Las Renovaciones Anuales han comenzado.** Si usted reclama por internet, le enviaremos una carta con instrucciones de como completar sus renovaciones. Para aquellas proveedoras que reclaman en formas para escanear recibirán por correo el *Reporte de Renovación Anual* junto con una carta con instrucciones. Usted debe de fechar y enviar su reporte en el mes que le corresponde, no antes o después.

Si su apellido comienza con la letra:

A - F: Sus renovaciones se vencen el *15 de Julio*. Su información se envió a fines de Junio.

G - L: Vence Agosto 15 (se enviará a fines de Julio)

M - R: Vence Sept. 15 (se enviará a fines de Agosto)

S - Z: Vence Oct. 15 (se enviará a fines de Septiembre)

» **Renovaciones para Tarifa/Elegibilidad** se vencen en nuestra oficina el 28 de Julio, 2016. Si la tarifa aplica para usted, a fines de Junio ya debe de haber recibido por correo la *Forma para Renovación de Tarifa*. Por favor organice toda su documentación para que pueda completar y regresar sus formas para el 28 de Julio.

Las formas que se reciban después de Julio serán procesadas en el mes en que se reciban. Si tiene alguna pregunta referente a tarifa, por favor llame a Cecy a la oficina de Nutrición al 619-427-4922.

Avisos

» **El verano llegó nuevamente!** Los niños están de vacaciones de la escuela y es importante recordar hacer anotaciones cuando reclama para poder recibir su reembolso completo. Si usted reclama por internet y el niño(a) está inscrito(a):

- **Vacaciones UNICAMENTE:** Oprima la caja de “no escuela”.
- **Antes y después de la escuela:** Oprima la caja de “no escuela”
- **Después de la escuela UNICAMENTE:** Documente bajo el **Horario de Entradas / Salidas** diariamente.

Si reclama en las formas para escanear, documente en la hoja verde de CIF. Anote el nombre de los niños que están de vacaciones, su número, los días que estuvieron de vacaciones, y el horario de cuidado.

El usar la caja de “no escuela” y el horario de entradas/salidas incorrectamente afectará su reembolso. Por favor revise su reclamo antes de enviarlo—no se harán excepciones.

» **El Número de Fax de Nutrición** ha cambiado. El *nuevo número de fax es 619-434-5110*. Por favor tome en cuenta este cambio. Podrá hacer uso de los dos números por los siguientes meses, sin embargo les recomendamos cambiar al nuevo número para que esté preparada.

Elote Asados con Queso Parmesano y Ajo

Ingredientes:

- 4 elotes
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo, cortado o machacado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de perejil fresco y cortado



Instrucciones:

Pre-caliente la parrilla para asar de 350°-400°. Remueva las hebras y mayor parte de las hojas del elote, dejando solamente una parte. Derrita junto la mantequilla y el ajo en un recipiente pequeño para microondas de unos 10-15 segundos. Coloque los elotes en la parrilla caliente y cocine, volteando una o dos veces hasta que los granos estén de un amarillo brillante 15-20 minutos. Remueva las hojas restantes y unte la mantequilla con ajo mientras está caliente, espolvoree el queso parmesano y perejil. *Disfrútele!*