

Feliz Año Nuevo de Parte del Programa de Nutrición de CDA!

En Enero recordamos a Martin Luther King, Jr. El fue un lider en el Movimiento para los Derechos Civiles de Afro-Americanos, un pacifista y humanitario. MLK, Jr. luchó inquebrantablemente para que toda la gente de esta nación fuera tratada con igualdad de derechos y por acabar con las injusticias. El pronunció algunos de los discursos mas convincentes en la historia, fue nombrado Hombre del Año por la revista *Times* en 1963, y a la edad de 35 años fue el hombre más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz. MLK, Jr. nació el 15 de Enero de 1929 y vivió hasta el 4 de Abril de 1968.

Las oficinas de CDA cerrarán el 19 de Enero en conmemoración al aniversario de Martin Luther King, Jr y de todos sus logros.

Avisos

- Estén preparados para una visita de su monitora y/o auditor en cualquier momento. Mantenga su documentación al corriente, y disponible, la leche correcta en su refrigerador y manténgase dentro de la capacidad de su licencia.
- En caso de no encontrarse presente durante una visita, su ayudante/asistente deben de tener siempre acceso a la documentación ya sea si reclama en formas escaneables of en Minute Menu .
- Se requiere que todos los niños a su cuidado que cuentan en la capacidad de su licencia incluyendo niños propios, estén inscritos en el programa de nutrición sin importar si participen o no. Si un niño inscrito *no participa*, debe indicarlo en la forma de inscripción.
- Si sirve alimentos procesados (nuggets de pollo, palitos de pescado y corn dogs) por favor guarde la etiqueta del producto.
- Le interesa aprender más acerca de lo que el programa de Minute Menu ofrece? Visite su página de internet www.training.minutemenu.com para una gran variedad de entrenamientos por internet y gratuitos.
- Visite nuestra página de internet www.cdanutrition.org para ver avisos mensuales del programa, información acerca de nutrición o si necesita formas.
- Para otros avisos y lo que pasa en el programa visite nuestra página de Facebook al www.facebook.com/cdanutrition.
- La oficina de Nutrición cerrará el 1ro de Enero para Celebrar el Día de Año Nuevo. La comidas que sirva en su guardería el 1ro de Enero no serán reembolsadas; por favor no las reclame.

Actividad de Cocina

A los niños les encanta estar en la cocina. Les gusta participar en la preparación de los alimentos que les sirve, lo cual es muy bueno porque preparar la comida puede ser una gran instrumento de aprendizaje. Los niños pueden contar y juntar los ingredientes, medir y vertir, y ayudar a mezclar y juntar los ingredientes. Puede hablar sobre la textura de los ingredientes secos, y dejar que los toquen y huelan, probar cuando es seguro, y comparar la textura, olor y sabor de los ingredientes crudos con la de los ingredientes cocinados cuando la comida ya se haya terminado de hacer. Dé a los niños tareas fáciles y apropiadas a su edad para que reciban una experiencia educativa y divertida en la cocina.

Sopa de Lentejas con Limón

Ingredientes:

- 3 zanahorias, partidas
- 1 cebolla, partida
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 tazas de lentejas rojas y secas, lavadas
- 6 tazas de caldo de verduras
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de orégano fresco y cortado
- 1 cucharada de romero fresco y cortado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón



Instrucciones:

Caliente una cucharada de aceite de olivo en un recipiente mediano sobre fuego mediano. Añada zanahorias, cebolla, sofriendo hasta que la cebolla esté transparente, aproximadamente 5 minutos, moviendo frecuentemente. Añada el ajo, y sofría por otro minuto. Añada las lentejas, caldo y sal. Mezcle para combinar y suba a fuego alto. Cuando hierva, baje el fuego y deje cocinar a fuego lento por 45 minutos o hasta que las lentejas estén suaves. Añada las hierbas frescas, jugo y ralladura de limón; mezcle para combinar. Sasone al gusto. Sirva con pan de grano entero.