

Boletín de nutrición

Marzo 2022



¡Mantente saludable cada día!

- comer 5 o más frutas y verduras
- Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
- Ejercicio o jugar 1 hora o más
- Tomar bebidas con 0 azúcares



Este mes aprenderemos sobre pimientos y tomates. En nuestros centros de Maywood y Lily tenemos jardineras y comenzaremos a plantar tomates y pimientos a partir de semillas.

Tomates

- Los tomates pertenecen a la familia de las frutas, pero se sirven y preparan como las verduras.
- Los tomates crecen en la parte de la vid de la planta.

Pimientos

- Los pimientos son verduras.
- Los pimientos vienen en un arcoíris de colores. Los pimientos verdes son de color verde porque no han madurado. Los pimientos rojos, amarillos y naranjas son pimientos maduros que saben más dulces que los pimientos verdes.

¡Haz tu propia salsa de tomate!

Ingredientes:

- 1 diente de ajo (picado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 Lata de 28 oz de tomates enteros pelados
- 1 1/2 cucharaditas de orégano (opcional)
- 1 cucharadita de albahaca (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 pimiento morrón finamente picado (opcional)



Preparación: Combine todos los ingredientes en un recipiente. Deje que su hijo/a ayude aplastando los tomates en el recipient con las manos (asegúrese de lavarse las manos primero). Después de combinar los ingredientes, cocine a fuego lento durante 10 minutos. ¡Sírvelo con fideos y hamburguesa de res o pavo!

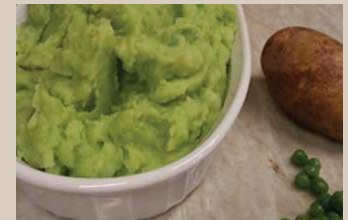
MARCH IRISH-AMERICAN HERITAGE MONTH



Bangers and Mash es un plato tradicional británico e irlandés que consiste en salchichas con puré de patatas. Diviértete celebrando el Mes de la Herencia Irlandesa-Americana con esta sencilla receta:

Puré de papas verdes de Elaine

8 porciones



Ingredientes:

- 7 papas (tamaño mediano)
- 1 taza de leche descremada (dividida)
- 2 dientes de ajo (pelados)
- 1 taza de guisantes congelados
- 2 cucharadas de margarina suave
- 1/8 de cucharadita de pimienta blanca (opcional)
- 1/4 cucharadita de sal kosher

Preparación:

1. Cocine a fuego lento las papas peladas y cortadas en cubitos durante unos 10 minutos hasta que estén blandas o hasta cuando se puedan pinchar con un tenedor.
2. Caliente 1 taza de guisantes en el microondas durante unos 3 minutos; escurrir y reservar.
3. Caliente la leche.
4. Agregue los dientes de ajo a la leche y deje reposar durante 5 minutos.
5. Haga el puré de guisantes con 1/4 taza de leche y los dientes de ajo en una licuadora.
6. Escorra las papas y comience a triturar.
7. Agregue lentamente 3/4 taza de leche mientras tritura.
8. Mezcle el puré de guisantes y el ajo, la margarina y la pimienta blanca (opcional) al puré de papas.
9. Coloque el puré de papas en un plato para servir y manténgalo caliente. Justo antes de servir, pon una pizca de sal sobre las papas.

Fuente: [USDA Center for Nutrition Policy and Promotion](https://www.fda.gov/food/food-safety-and-inspection-service)

Marzo 2022 Seguimiento de comidas en familia para el "In-Kind".

COMER JUNTOS-apagar el televisor, sentarse juntos a la mesa, pasar la comida a los otros miembros de la familia, tener conversaciones durante las comidas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total de comidas en familia esta semana:
1 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	2 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	3 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	4 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	5 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	6 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)		Total de comidas en familia esta semana:
D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	
7 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	8 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	9 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	10 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	11 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	12 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	13 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	Total de comidas en familia esta semana:
D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	
14 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	15 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	16 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	17 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	18 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	19 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	20 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	Total de comidas en familia esta semana:
D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	
21 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	22 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	23 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	24 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	25 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	26 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	27 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	Total de comidas en familia esta semana:
D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	D A C	
28 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	29 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	30 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	31 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)				Total de comidas en familia esta semana:
D A C	D A C	D A C	D A C				

Nombre del niño/a _____ Nombre del padre/madre o tutor : _____

Dirección: _____ Firma del personal _____

Firma del padre/madre o tutor: _____

Total de comidas en familia esta semana:



Menú de marzo de 2022 - Maywood and Lily




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4
	Peras Cereales IN	Naranjas Yogur	Bananas Madalenas IN	A elección del chef
	Carne de res estilo Country IN CN Puré de papas Cóctel de frutas	Hamburguesa de pollo IN CN Judías verdes Puré de manzana	Burrito de pollo con queso IN CN Maíz Peras	Desayuno, almuerzo Y merienda
	Brócoli Queso	Leche Galletas Grahams IN	Leche Melocotones	
7	8	9	10	11
Manzana Yogur	Naranjas Cereales IN	Peras Cereales Cheerios IN	Bananas Pancakes IN	No hay escuela
Hamburguesa CN con pan IN Judías verdes Peras	Hamburguesa de pollo IN CN Zanahorias Cóctel de frutas	Taco de res IN CN Frijoles Puré de manzana	Pollo a la italiana CN Verduras mixtas Piña Pan IN	
Leche Melocotones	Leche Galletas Grahams IN	Leche Piña	Queso Pepino	
14	15	16	17	18
Vacaciones de primavera - Sólo para los que califiquen (WRAP) A elección de la cocinera: Desayuno, almuerzo y merienda.				
21	22	23	24	25
Naranjas Yogur	Cóctel de frutas Cereales Chex IN	Manzanas Cereales Cheerios IN	Bananas Yogur de vainilla	Cóctel de frutas Gofre (Waffle) IN
Meatloaf (pastel de carne) IN Verduras mixtas Peras Pan IN	Marzo es el mes de la Herencia Irlandesa Estadounidense , para celebrarlo tendremos Bangers and Mash, una comida tradicional irlandesa.	Pollo a la italiana CN Con pan IN Judías verdes Fruta tropical	Albóndigas CN Salsa Marinara Melocotones Pan IN	Huevo CN Hash brown Peras Madalena IN
Leche Manzanas	Peras Leche	Brócoli Queso	Hummus Con pan Pita IN	Manzanas Leche
28	29	30	31	
Mandarinas Cereales Cheerios IN	Melocotones Cereales IN	Naranjas Cereales Chex IN	Bananas Madalenas IN	 Pimientos y tomates- Sembraremos pimientos y tomates a partir de las semillas
Sándwich de queso IN Sopa de tomate Manzanas	Meatloaf CN Guisantes Melocotones Pan IN	Burrito de pollo con queso CN IN Maíz Fruta tropical	Hamburguesa CN Con pan IN Frijoles al horno Peras	
Peras Yogur	Salsa de frijoles Papas fritas IN	Puré de manzana Galletas Grahams IN	Coliflor Queso	

Menú sujeto a cambios. IN = Integral. CN = Cantidad nutricional infantil. Se pueden proporcionar sustituciones a Early Head Start. Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo.

Leche entera para niños de 12 a 24 meses, leche baja en grasa para niños mayores de 2 años, agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP. "Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"