



abril 2019

## La División de Tecnología

www.communitybridges.org

El rápido avance de la tecnología está cambiando la forma en que vivimos, aprendemos y trabajamos. Para el Programa de Alimentos de Cuidado de Niños y Adultos, esto es un cambio hacia el reclamo en línea. Pronto, los menús en papel ya no serán una opción. Da miedo pensar, ¿verdad? Pero esto es lo que puede hacer para mantenerse por delante.

- **Regístrese para un seminario de KidKare:** KidKare ofrece un seminario titulado “Fundamentos de KidKare”, en donde puede aprender a agregar niños, registrar la entrada/salida de niños, ingresar comidas y como entregar su reclamo. El seminario en vivo se ofrece en varios días a diferentes horas para que pueda seleccionar la fecha y hora más conveniente. También hay un seminario web pregrabado para su conveniencia.

Puede encontrar ayuda y apoyo para KidKare en el sitio de web, [help.kidkare.com](http://help.kidkare.com). Aquí puede acceder a seminarios web de entrenamientos gratuitos, videos grabados y artículos de ayuda útiles. Para inscribirse en un seminario web, visite [help.kidkare.com](http://help.kidkare.com) y haga clic en **Home Providers/Proveedores de Origen**. Luego en el lado derecho, debajo de **Horario Webinar**, haga clic en el enlace vivo para ver el horario. Para ver los entrenamientos pregrabados, regrese a la página de inicio y en **Home Providers/Proveedores de Origen**, haga clic en **videos**. Allí podrá ver videos tutoriales para muchos temas de KidKare, incluido el seminario web de los “Fundamentos de KidKare”. *Por favor, tome en cuenta de que los artículos están en español, pero los seminarios en vivo y pregrabados están en inglés solamente.*

- **Tome una clase de Computadoras:** Si ya se siente atrasado y necesita ayuda adicional, le recomendamos que tome una clase de Computadora. La mayoría de los colegios comunitarios y escuelas de adultos ofrecen clases de introducción en inglés y español.
  - Visite el sitio web de **Educación para Adultos de Watsonville, Aptos, y Santa Cruz (WASCAE)**, <https://waae-pajaro-ca.schoolloop.com/career#intro> para inscribirse en una clase.
  - **Cabrillo Extensión** también ofrece clases básicas de computación. Para ver las próximas clases de computadoras y tecnología, visite: <http://www.cabrillo.edu/services/extension/computers.html>.
- **Tome una clase de entrenamiento de KidKare en persona con CACFP:** Fechas y horarios a determinar.

De hecho, si puede navegar Facebook, Instagram o cualquier otro medio de comunicación social, usted puede reclamar en línea. **RECUERDE, TODO SE PUEDE APRENDER.**

¿Listo para inscribirse? Llámanos para cambiar a KidKare. Es fácil y conveniente.

## Recordatorios del Programa/ Actualizaciones y Anuncios

- **Los paquetes de renovación de inscripción** se enviaron por correo la primera semana de febrero. Este es un requisito anual. Si no recibió un paquete de renovación de inscripción, llame a su consultora de programa de inmediato. Esto afectara su reclamación de reembolso de febrero.
- **Mantenga etiquetas/paquetes de alimentos** para verificar los productos de granos enteros y el límite de azúcar para cereales y yogur durante las visitas. El reembolso puede verse afectado si no podemos verificar productos alimenticios creíbles.
- **Entrenamiento Anual Obligatorio:** Las invitaciones serán envidas en abril. Usted debe confirmar su asistencia para asistir. El entrenamiento también estará disponible en línea.

# Ideas Para Menus

## Desayuno

Panqueques	Frijoles	Pan de Trigo GE	Cheerios GE	Avena GE
Fresas	Tomates	Platano	Pera	Arandanos
1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche

## Almuerzo o Cena

Lentejas	Tofu	Rez	Pollo	Frijoles
Quinoa GE	Pan de Trigo GE	Arroz Integral GE	Pasta	Tortillas de maiz
Brócoli	Col Rizada	Coles de Bruselas	Espinacas	Calabacin
Manzana	Uvas	Calabaza	Duraznos	Fresas
1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche

## Merienda de AM o PM

Frambuesas	Hummus	Mantequilla de mani	Manzana	Pretzels
Yogur	Zanahorias	Apio	Palitos de queso	Aguacate



### Quinoa al estilo de arroz frito—Para 5 personas (1 taza)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa cosida
- 2 cebollas verdes
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 ½ tazas de guisantes y zanahorias congeladas
- 1 tsp de mantequilla
- ¼ tazas de pasas
- 3 Tbsp soy sauce
- 1 Tbsp de aceite vegetal

#### Direcciones:

1. Prepare 2 tazas de quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete y póngalas a un lado.
2. En un gran sartén o wok, derrita la mantequilla a fuego medio. Romper los huevos en la mantequilla y revuelva hasta que se seque. Retire el huevo de la sartén y déjelo a un lado
3. Agregue el aceite y el ajo a la sartén, cocine a fuego medio durante 2 minutos. Anadir las cebollas verdes, los guisantes y las zanahorias. Saltear durante unos 3-4 minutos.
4. Agregue la quinoa, el huevo, las pasas y la salsa de soya. Saltear hasta que se caliente, aproximadamente 3 minutos. Retirar del fuego y servir.

Visit us online: [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: communitybridgessc



## Esquina de Entrenamiento

A continuación, hay una lista de errores comunes que debe evitar, ya que afectaran el reembolso de su reclamo:

- POSTRES A BASE DE GRANOS no son reembolsables. Por ejemplo, “Arroz Con Leche” y “Galletas de Avena” no son comidas reembolsables, aunque sean hecho en case “HC”.
- Documentando los tipos de leche según edad
  - Si reclama niños de diferentes grupos de edad, debe documentar el tipo de leche apropiado, ya que cada grupo de edad tiene sus propios requisitos de leche. Por ejemplo, una proveedora que cuida a un niño de 1 año, debe indicar “Leche Entera” solamente.
- Reclamando en Web
  - Solo indique “GE” en su menú si el grano que está sirviendo es realmente grano entero. No ponga “GE” en productos que no sean de grano entero. Por ejemplo, Pan Blanco (GE) no es un producto de grano entero reembolsable. Pan de Trigo (GE) es un producto de grano entero.

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).