



Abril 2016

¡Celebremos el Día de la Tierra!

www.communitybridges.org

El Día de la Tierra 2016 – Árboles para la Tierra.

El Día de la Tierra se está acercando a su 50 aniversario, y se está proponiendo que todos ayuden para poder alcanzar una de las metas más ambiciosas de plantar 7.8 billones de árboles alrededor del mundo. Plantar árboles fue una de las cinco metas propuestas en 2015 en honor a los cinco años de cuenta regresiva hacia el 50 aniversario. Por su propia cuenta y juntos, estas iniciativas tendrán un impacto significativo y medible sobre la tierra y servirá como una base para que el planeta sea más limpio, sano y sostenible para todos.

¿Por qué los árboles?

Los árboles ayudan a combatir los cambios climáticos.

Ya que absorben el exceso de dióxido de carbono (CO₂) que perjudica a nuestra atmosfera. De hecho, en un solo año, un acre de árboles maduros absorbe la misma cantidad de CO₂ que es producido al manejar un promedio de 26,000 millas.

Los árboles nos ayudan a respirar aire puro.

Ya que absorben los olores y gases contaminantes (óxido de nitrógeno, amoniaco, dióxido de azufre y ozono) y filtran las partículas del aire al atraparlas en sus hojas y corteza.

Los árboles ayudan a las comunidades.

Ayudan a las comunidades a mantener una sostenibilidad económica y ambiental a largo plazo y proporcionan comida, energía e ingresos.

Plantar un árbol



es dar vida al planeta



Fuente: www.earthday.org/earth-day/earth-day-theme/

Actualizaciones y recordatorios del programa

¿Quiere aumentar su reembolso?

- El programa de MM WebKids le puede ayudar a incrementar su reembolso al disminuir sus errores mensuales.
- El entrenamiento para aprender a reclamar en línea es cada tercer miércoles del mes en nuestra oficina. Llámenos si desea registrarse para el próximo entrenamiento que será el 20 de abril de 7pm – 7:30pm.

¿Va usted a estar afuera de su hogar?

- La primavera ya se acerca y tal vez esté pensando en planear más actividades y eventos fuera de su hogar. Si usted planea no estar en casa durante las horas de comida, recuerde que tiene que llamar a su consultante con tiempo.

Ideas para menús – lunes sin carne

Desayuno

Avena	Cereal chex	Tortilla de maíz	Granola con yogur	Pancakes integrales
Camote	Platanos	Aguacates	Fresas	Arandanos
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o cena

Pechuga de pollo al horno	Tilapia horneada	Carne de pavo / tomate	Salteado de res	Pollo
Tortillas de maíz integral	Quinoa	Pasta linguini integral	Arroz español	Pan de ajo
Enrollados de calabaza *	Ensalada mixta	Guisantes	Chile campana	Esparragos
Brócoli	Naranias	Elote	Uvas	Mandarinas
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am o pm

Pan tostado	Duraznos	Huevo duro	Pan de elote HC	Queso cheddar
Queso mozarella	Requeson	Pepinos	Leche 1%	Manzanas

Enrollados de calabaza y rúcula con crema **



Ingredientes:

- 3 calabazas amarillas picadas en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- ¾ taza de queso crema bajo en grasa
- ½ taza de queso cheddar finamente cortado
- 1 taza de tomates de lata cortados con chiles verdes
- 8 tortillas integrales
- 4 tazas de rúcula

Instrucciones:

1. Añada la calabaza picada en un plato hondo para microondas y sazónelas con la sal y pimienta. Cúbralo con un plástico y cocínelo en el microondas por 4 a 6 minutos o hasta que este suave. Mézclelo cada 2 minutos. Vacíe el agua que se forme en el plato hondo.
2. Mezcle el queso crema y el queso cheddar hasta que el queso este blando y mézclelo con la calabaza.
3. Escorra el agua de los tomates enlatados y agregue los tomates al plato hondo.
4. Con una cuchara coloque la mezcla en las tortillas integrales y coloque la rúcula encima.
5. Enrolle las tortillas como envolturas sívalas y disfrute

Rinde: 8 porciones. Cumple con los requisitos para vegetal / fruta.

Fuente: www.healthyeating.org

Esquina de la actividad – Manos en la tierra

Materiales:

- Papel de construcción azul
- Pintura verde
- Una brocha
- Tijeras
- Plato de papel

1. Coloque el plato de papel sobre el papel de construcción y use el plato para crear un círculo; use las tijeras y corte el círculo.

2. Pinte su mano usando la pintura verde y presione la mano en el centro del círculo para que la huella sea el centro del planeta.

3. Con la brocha pinte de color verde algunas de las secciones del círculo y alrededor de la huella también.



Fuente: <http://www.dltkids.com/crafts/earth/mhandprintearth.htm>

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, 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.

Visítenos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)



(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS