



Identificando ingredientes de grano

www.communitybridges.org

Grano Entero (GE) es el término designado por el USDA para indicar que los componentes del grano en un producto son al menos 50 por ciento de granos enteros, con los granos restantes (**si los hay**) siendo **granos enteros, granos enriquecidos, salvado o germen**. Utilice la lista a continuación como guía para identificar los ingredientes de granos. **Nota:** *Esta lista no es exhaustiva. Puede haber otros productos que califican, o que no son reembolsables que no están en la lista de abajo.*

Ingredientes de grano integral

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Harina de amaranto • Arroz integral • Harina de arroz integral • Trigo sarraceno • Harina de trigo sarraceno • Grañones de sarraceno • Bulgur • Masa de maíz/ masa harina • Trigo partido | <ul style="list-style-type: none"> • Harina de Graham • Avena instantánea • Mijo • Harina de mijo • Avena • Grañones de avena • Avena tradicional • Avena de cocción rápida • Quínoa • Grañones de centeno • Sorgo | <ul style="list-style-type: none"> • Harina de sorgo • Bayas de espelta • Arroz integral germinado • Trigo sarraceno germinado • Espelta germinada • Centeno integral germinado • Trigo integral germinado • Avena cortada | <ul style="list-style-type: none"> • Teff • Harina de teff • Triticale • Harina de triticale • Granos de trigo • Grañones de trigo • Harina blanca de trigo integral • Maíz integral • Harina de durum integral • Maíz integral • Harina de maíz de grano integral | <ul style="list-style-type: none"> • Harina de avena de grano integral • Harina de espelta integral • Trigo de grano integral • Hojuelas de trigo de grano integral • Harina de trigo de grano integral • Harina de centeno integral • Harina de trigo integral |
|---|---|--|---|--|

Ingredientes de grano enriquecido

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Harina bromada enriquecida • Harina de maíz enriquecida • Harina de durum enriquecida • Harina de trigo durum enriquecida • Farina enriquecida • Arroz enriquecido • Harina de arroz enriquecida • Harina de centeno enriquecida | <ul style="list-style-type: none"> • Harina de trigo enriquecida • Harina blanca enriquecida • Otros granos con la palabra "enriquecido" detrás de él. |
|---|---|

Además de los ingredientes mencionados anteriormente, si la etiqueta de ingredientes indica o incluye los nutrientes utilizados para enriquecer la harina, entonces su producto contiene granos enriquecidos. Por ejemplo, una etiqueta de ingredientes puede indicar: "Harina de durum (niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico, tiamina)." Las vitaminas enumeradas en el paréntesis indican que la harina de durum está enriquecida.

Ingredientes de salvado o germen

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Salvado de maíz • Salvado de avena | <ul style="list-style-type: none"> • Salvado de arroz • Salvado de centeno | <ul style="list-style-type: none"> • Salvado de trigo • Germen de trigo |
|---|--|---|

Granos o harinas no acreditables

No puede ser uno de los primeros tres ingredientes de grano para alimentos ricos en grano integral.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cebada malteada • Harina de legumbres (como soya, garbanzo, lentejas, etc.) • Harina con bromato • Maíz • Fibra de maíz • Harina de maíz desgerminada • Harina de durum • Farina • Harina de cebada malteada • Harina de nueces o semillas (de cualquier tipo) | <ul style="list-style-type: none"> • Fibra de avena • Harina de papa • Harina de arroz • Sémola • Harina de trigo • Harina blanca • Harina de maíz amarillo • Maicena de maíz amarillo |
|---|--|



Recordatorios del Programa/ Actualizaciones y Anuncios

- **Retrasados en los Pagos:** Los Servicios Fiscales de Nutrición del Departamento de Educación de California no procesarán los pagos por un breve período a fines de junio y principios de julio. Los reclamos del mes de abril y mayo pueden ser afectados.
- **Formularios de elegibilidad de ingresos** se enviarán por correo en julio. Las proveedoras que reclaman a sus propios hijos deben renovar su estado de elegibilidad de ingresos cada año.
- **Entrenamiento Anual:** Regístrese para un entrenamiento en persona o en línea lo antes posible para cumplir con el requisito.
- Le informamos que CACFP estará **CERRADO** en la siguiente fecha en observancia del día festivo:
 - o **jueves 4 de julio 2019** → Continuaremos el día siguiente con nuestro horario regular de oficina, **viernes 5 de julio 2019**.
- **La consultora del programa**, María Hernández-Ramírez está persiguiendo otras oportunidades de carrera y ya no está trabajando con CACFP. Pronto, las proveedoras afectadas serán notificadas de su nueva consultora del programa.

Ideas Para Menus

Desayuno

Huevo	Avena (GE)	Kix (GE)	Requesón	Pan de Trigo (GE)
Tomates	Fresas	Moras	Toronja	Platano
1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche

Almuerzo o Cena

Sunbutter	Tofu	Rez	Salmón	Chícharos
Pan de Trigo (GE)	Fideo	Tortilla	Arroz Integral (GE)	Pasta
Chícharos	Espárragos	Pepino	Brócoli	Alcachofas
Manzana	Calabacín	Mango	Camote	Piña
1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche

Merienda de AM o PM

Queso Mozzarella	Hummus	Pretzels	Manzana	Elote
Galletas Wheat Thins	Zanahorias	Uvas	Sunbutter	Aguacate

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.

Burrito de camote con crema de aguacate—Sirve 6 (1 burrito)

Ingredientes:

- ½ taza (4 oz.) de salsa - 2 Tbsp. cilantro, picado
- 2 Tbsp. Aceite vegetal - 1 taza de frijoles negros
- ½ cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 2 camotes, pelados y cortados en cubitos
- 1 ½ tazas de queso jack rallado
- 6 (8 pulgadas) Tortilla de harina integral
- Crema de aguacate (receta abajo)

Direcciones:

1. Poner los camotes en una olla y cubrir con agua. Cubra la olla con una tapa y deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 15 minutos. Drenar el agua. Haga un puré de camote con un tenedor o un picador de papas. Añadir la salsa y el cilantro.
2. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio, agregue la cebolla y cocine por 5 minutos. Agregue los frijoles. Cocine por 2 minutos más. Apague el fuego. Agregue el camote.
3. Para hacer cada burrito, agregue ¾ taza de relleno y ¼ taza de queso rallado en una tortilla y enrolle las tortillas. Repite este paso 5 veces más para hacer 6 burritos.
4. Servir con crema de aguacate.

Crema de aguacate: mezcle 1 aguacate sin hueso con ¼ taza de crema agria y 1 Tbsp. de jugo de limón en un plato hondo.

Visítanos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: communitybridgessc



Esquina de Entrenamiento

- A continuación, hay una lista de errores comunes que debe evitar, ya que afectarán el reembolso de su reclamo:
- **¿Realmente necesitas prestar atención a las pequeñas cosas como, ¿COMO BURBUJAS?**
 - ¡Si! Sus menús de papel se procesan a través de un escáner. Si las burbujas no son lo suficientemente oscuras, el escáner no recogerá la información. Por lo tanto, su reembolso depende en parte de su habilidad y precisión en el burbujeo. Para garantizar a perfeccionar esta parte de reclamar, por favor asegúrese de llenar cada burbuja oscura y completamente.
 - **Servir GRANO ENTERO. D M A M C**
 - Hacia la parte superior de los nuevos menús regulares, debe rellenar la burbuja que corresponde a la comida que reclamo como grano entero.
 - Por ejemplo, si documenté arroz integral (GE) en el almuerzo, se burbuja la "A" para el almuerzo. Si sirvió Wheat Thins (GE) en la merienda PM, se burbuja la segunda "M" para la merienda PM.
 - Si la burbuja de grano entero no coincide con la comida donde documenté el "GE", el reembolso de su reclamación tendrá un impacto.
 - **SU FIRMA se requiere en todos los MENÚS.** La falta de su firma en los MENÚS afectará el reembolso de su reclamo. Por favor revise sus menús antes de enviarlos a la oficina de CACFP.