



## Wholegrain Refresher

Lately we have seen an increased amount of meals being disallowed due to the “no wholegrain served” error. Since we don’t know if that means you are just not marking the wholegrain box, or also not serving the wholegrain item that is required daily, we will review both.

Checking the wholegrain box is easy! Until it becomes a habit, put a post-it note somewhere you can see it when you are putting in the meals and attendance each day. It’s not enough to just select a whole grain item, you must also check the whole grain box (and ONLY for wholegrain items, not ALL grains!!!)

Breakfast			
Meat	?	Fruit/Veg	Peaches
		Vegetable	?
Bread	Bread, whole wheat	Milk	Milk, whole(1yr), 1%(2yrs &
	<input checked="" type="checkbox"/> Whole grain		

Over the past few months we have noticed that there seems to be increased confusion on what is or is not a wholegrain item. Here’s just a brief summary of what a wholegrain rich item is. If you continue to be confused, let us know and we can send you an easy to read and follow guide to wholegrain foods.

You know it is wholegrain rich if:

- ✓ It says 100% whole wheat or wholegrain on the package
- ✓ On the ingredients list the FIRST grain ingredient is whole wheat, whole corn, whole rice (or brown rice), etc. if the SECOND grain ingredient is an enriched flour then it is considered wholegrain rich and you can mark the box.
- ✓ It says whole corn, or corn that has been processed with lime, or “Nixtamalization”, it is considered wholegrain.

You know it is NOT wholegrain rich if:

- ✗ It says “wheat” on the package but the first grain ingredient is NOT whole wheat (it may be the second or third item).
- ✗ The first grain on the ingredients list has “enriched” as a part of the grain.

**ALWAYS CHECK THE INGREDIENTS LABEL!**

### Pay attention to ages!

Please pay attention to the birth dates of your household members! If you have anyone turning 12 or 18, they have 10 days to get their background clearance!! Even though an 18 year may already be cleared, they must be re-registered as an adult, instead of a child, and have their fingerprints taken. If you neglect to update an 18 year old, licensing will close you automatically. If you have someone leave your household, remove them from your household list! Thanks for keeping this list current.

### WARNING!

**April 23rd will be the FINAL training class of the year! If you miss this class, and haven’t attended any of the earlier ones, you will be responsible for finding your own training class and have it preapproved by us!**



### April dates to take note of...

- 1-3rd**—Submit your March claim now!
- 17th**—*Easter* (you cannot claim this day)
- 20th**—Newsletters sent out (check your email) date approximate
- 23th**—Provider Training classes (Spanish & English)  
**FINAL TRAINING CLASS OF THE YEAR!**
- 25th**—Staff Meeting, office closed 1—3 PM

\*\*We are continuing to work mainly out of our homes, with limited open office hours. If you need something, please call before coming to the office.

*Please continue to sign ALL children in & out daily, including your own kids.*

### Leftover Ham Casserole with Broccoli and Cheese

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| 16 oz uncooked macaroni | ½ tsp ground nutmeg            |
| 4 Tbsp butter           | 4 oz cream cheese, cubed       |
| 1 Tbsp minced garlic    | 1½ cups cheddar cheese, grated |
| 2 cups milk             | 1½ cups mozzarella, grated     |
| 1 cup cream             | 12 oz fresh broccoli           |
| ½ tsp salt, dash pepper | 2 cups cubed ham               |

Preheat oven to 350°F, spray a 9/13 baking dish with non-stick spray. Cook macaroni according to package directions, remove 2 minutes earlier than recommended (firm texture). While pasta cooks, in another pan melt butter, add garlic, milk, cream, seasonings, and cream cheese, whisking constantly while adding each item. Bring to a medium heat and stir until creamy. Add cheddar and mozzarella cheeses and stir until melted. Drain pasta and pour into baking dish, add broccoli, ham, and cheese sauce. Stir to combine. Sprinkle crushed crackers or bread-crumbs over the top. Bake for 30-35 min, until golden and bubbly. Serve



## Refrescante Integral

Últimamente hemos visto una mayor cantidad de comidas desautorizadas debido al error que dice “no se sirve granos integrales.” Dado que no sabemos si eso significa que simplemente no está marcando la casilla de granos integrales o que también no está sirviendo el producto de granos integrales que se requiere diariamente, vamos a revisar las dos.

Marcar la casilla de granos integrales es fácil! Hasta que sea una costumbre para Ud. debe poner una nota de recordatorio en algún lugar donde usted pueda verla cuando está poniendo las comidas y asistencia cada día. No es suficiente solo seleccionar un producto de grano integral, usted debe marcar también la casilla de grano Integral!!!

En los últimos meses, hemos visto que parece haber una mayor confusión sobre lo que es o no un producto integral. Aquí tenemos un breve resumen de lo que es un producto rico en cereales integrales. Si continua siendo confuso para usted por favor avísenos y podemos enviarle una guía fácil de leer y seguir sobre productos integrales.

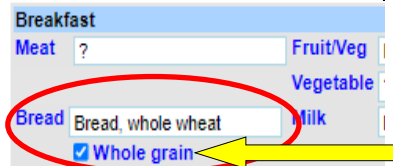
Sabrás que es rico en cereales integrales si:

- ✓ Dice 100% grano integral o wholegrain en el paquete
- ✓ En la lista de ingredientes, EL PRIMER ingrediente de grano es trigo integral, maíz integral, arroz integral (o brown rice), etc. si el SEGUNDO ingrediente de grano es una harina enriquecida, entonces se considera rico en grano Integral y puede marcar la casilla.
- ✓ Dice maíz integral, o maíz que ha sido procesado con cal, o “Nixtamalization”, se considera integral.

Sabrás que NO es rico en granos integrales si:

- ✗ Dice “trigo” en el paquete, pero el primer ingrediente de grano NO es trigo integral (puede ser el segundo o tercer producto).
- ✗ El primer grano de la lista de ingredientes se ha “enriquecido” como parte del grano.

**SIEMPRE REVISE LA ETIQUETA DE INGREDIENTES!**



## Esté pendiente de las edades!

Por favor esté pendiente de las fechas de nacimiento de los miembros de su familia! Si tiene algún miembro de su familia que está por cumplir 12 o 18 años, ellos tendrán 10 días para obtener la autorización de antecedentes!! Aunque un joven de 18 años obtuvo sus antecedentes previamente como menor, una vez tenga los 18 años cumplidos habrá que llenar una nueva aplicación como adulto, y tendrá que tomar sus huellas dactilares. Si se le olvida actualizar y hacer este proceso a la persona que cumplió 18 años, entonces lo que sucederá es que la oficina de licencias cerrará su licencia automáticamente. Por otro lado, si tiene a alguien que ya no vive en su casa, quítelo de la lista de su hogar o portal! Gracias por tener esta lista al día.

## AVISO!

**El 23 de Abril será el último entrenamiento de este año! Si no asiste a este entrenamiento y no ha asistido a ninguno de los entrenamientos anteriores, usted será responsable de encontrar su propio entrenamiento y de que sea aprobado previamente por nosotros!**



### Fechas para tener en cuenta en Abril

- 1-3**—Envíe su reclamo de Marzo ahora!
- 17**—**Easter** (No puede reclamar este día)
- 20**—Enviamos la Carta de Noticias (revise correo electrónico) fecha aproximada
- 23**—Entrenamiento de Proveedoras (Inglés & Español)  
**ULTIMO ENTRENAMIENTO DEL AÑO!**
- 25**—Reunión Personal, oficina Cerrada 1—3 PM

\*\*Continuamos trabajando principalmente desde nuestras casas, con horas limitadas de oficina. Si necesita algo, por favor llame antes de venir a la oficina.

Por favor continúe firmado las entradas/salidas para **TODOS los niños incluyendo sus hijos.**

### Cazuela de sobras de Jamón con brócoli y queso

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 16 oz macarrones crudos                 | ½ cucharadita de nuez moscada molida |
| 4 cucharadas de mantequilla             | 4 oz queso crema, en cubos           |
| 1 cucharada de ajo picado               | 1½ tazas queso cheddar, rallado      |
| 2 tazas de leche                        | 1½ tazas mozzarella, rallado         |
| 1 taza de crema                         | 12 oz brócoli fresco                 |
| ½ cucharadita de sal, pizca de pimienta | 2 tazas de jamón en cubos            |

Precalente el horno a 350°F, rocíe con spray antiadherente una bandeja para hornear de 9/13. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete, retírelos 2 minutos antes de lo recomendado (textura firme). Mientras se cocina la pasta, en otra sartén derrita la mantequilla agregue el ajo, la leche, la crema, los condimentos y el queso crema, batiendo constantemente mientras agrega cada elemento. Llevar a fuego medio y revolver hasta que esté cremoso. Agregue los quesos cheddar y mozzarella y revuelva hasta que se derrita. Escorra la pasta y viértala en una bandeja para hornear, agregue el brócoli, el jamón y la salsa de queso. Revuelva para combinar. Espolvorea galletas trituradas o pan rallado por encima. Hornee durante 30-35 min, hasta que esté dorado y burbujeante.