



July 2025

Enjoy a safe summer!!

Summer Safety Tip :

- 1-Sunscreen** – Apply before outdoor play. Reapply as needed.
- 2-Hydration** – Offer water often. Keep kids cool.
- 3-Shade & Hats** – Use shaded areas and sun hats.
- 4-Supervise Water Play** – Always watch closely.
- 5-Check Play Equipment** – Surfaces can get hot!
- 6-Bug Safety** – Use child-safe repellent when needed.



Stay safe and enjoy the sunshine!



United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

Serving Vegetables in the Child and Adult Care Food Program

Offering vegetables at meals and snacks:

- Helps children and adults get important nutrients like potassium, folate (folic acid), vitamin A, and vitamin C.
- Provides dietary fiber, which contributes to a feeling of fullness.
- Adds color, crunch, and flavor to meals and snacks.
- Helps reduce the risk of certain diseases, like heart disease and Type 2 diabetes, later in life.



Adding Vegetables to Your CACFP Menu

You can serve vegetables as part of a reimbursable breakfast, lunch, supper, or snack in the Child and Adult Care Food Program (CACFP).

Breakfast

Example 1



Example 2



Example 3



(up to three times per week)

Lunch and Supper

Example 1



Example 2



▲ A second vegetable can be served in place of fruit at lunch and supper.

Snacks

Example 1



Example 2



Example 3



Example 4



July dates to take note of...

- 1-3rd**—Submit your June claim!
- 4th**—Independence Day (office closed)
- 24th**— Pioneer Day (office closed)
- 23rd**—Newsletters sent out (approx.-check your email)
- 28th** -Staff meeting (office closed 11 am - 1 PM)
- 31th**— Last day for July enrollments



Call before coming to the office, it's staffed for limited hours, call or text (801) 955-6234

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

Baked Mac & Cheese with Broccoli

Ingredients:

- 2 cups whole grain elbow macaroni (uncooked)
- 2 cups low-fat milk
- 1½ cups shredded low-fat cheddar cheese
- 2 cups chopped broccoli (fresh or frozen, thawed)
- 1 tbsp. olive oil or butter
- Optional: pinch of garlic powder or black pepper

Directions:

1. Cook pasta according to package directions. Drain.
2. Steam or lightly cook broccoli until tender.
3. In a saucepan, heat milk and cheese on low until melted. Stir constantly.
4. Mix pasta, cheese sauce, and broccoli together.
5. Pour into a baking dish and bake at 350°F for 15–20 minutes, until bubbly.

Age Group	Pasta (Grains)	Cheese (M/MA)	Broccoli (Veg)
Ages 1–2	¼ cup	1 oz	⅛ cup
Ages 3–5	⅓ cup	1½ oz	¼ cup
Ages 6–12	½ cup	2 oz	½ cup



Julio 2025

Disfrute de un verano seguro!!

Consejos de seguridad para el verano :

- 1-Protector solar** – Aplíquelo antes de jugar al aire libre. Reaplicar según sea necesario.
- 2-Hidratación** – Ofrezca agua con frecuencia. Mantenga los niños frescos.
- 3-Sombra & Sombreros** – Use áreas con sombra y sombreros para el sol.
- 4-Supervise los juegos con agua** – Vigile siempre de cerca.
- 5-Revise los equipos de juego** – Las superficies pueden calentarse!
- 6-Seguridad contra insectos** – Use repelente infantil cuando sea necesario.



Manténgase seguro y disfrute el sol!



United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

Sirviendo vegetales en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El ofrecer vegetales en las comidas y meriendas (refrigerios):

- Ayuda a los niños y a los participantes adultos a obtener nutrientes importantes como el potasio, el folato (ácido fólico), la vitamina A y la vitamina C.
- Proporciona fibra dietética, lo que contribuye a una sensación de saciedad.
- Añade color, texturas crujientes y sabor a las comidas y meriendas.
- Ayuda a reducir el riesgo de ciertas enfermedades, tales como las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.



Añada vegetales a su menú del CACFP

Usted puede servir vegetales como parte de un desayuno, almuerzo, cena o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés).

Desayuno

Ejemplo 1



Ejemplo 2



Ejemplo 3



(hasta un máximo de tres veces por semana)

Almuerzo y cena

Ejemplo 1



Ejemplo 2



▲ Se puede servir un segundo vegetal en vez de la fruta durante el almuerzo y la cena.

Merienda (refrigerio)

Ejemplo 1



Ejemplo 2



Ejemplo 3



Ejemplo 4



Fechas para tener en cuenta en Julio

- 1-3**—Enviar reclamo de Junio!
- 4**—Día de la Independencia (oficina cerrada)
- 24**—Día de los pioneros (oficina cerrada)
- 23**—Se enviará Carta de Noticias (approx.-revise correo electrónico)
- 28**—Reunión de personal (oficina cerrada 11 - 1 PM)
- 31**—Ultimo día para enviar registros de Julio



Llame antes de ir a la oficina, Horas limitadas, llame o envíe texto al (801) 955-6234

Por favor continúe firmando entrada/salidas por TODOS los niños diariamente. Incluyendo sus propios niños..

Macaroni con queso & brocoli al horno

Ingredientes:

- 2 tazas macaroni integral (sin cocinar)
- 2 tazas de leche sin grasa
- 1½ tazas de queso cheddar rallado
- 2 tazas de brocoli picado (fresco o congelado)
- 1 cucharada de aceite oliva o mantequilla
- Opcional: pizza de ajo en polvo o pimienta negra.

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra..
2. Cocine el brocoli al vapor o ligeramente hasta que esté tierno.
3. En un sartén, caliente la leche y el queso a fuego lento hasta que se derrita. Remueva constantemente.
4. Mezcle la pasta, la salsa de queso y el brocoli.
5. Vacíe en un molde para hornear y hornee a 350°F durante 15–20 minutos, hasta que burbujee.

Grupo edad Pasta (Granos) Queso (M/MA) Brocoli (Veg)

Edad 1–2	¼ taza	1 oz	⅛ taza
Edad 3–5	½ taza	1½ oz	¼ taza
Edad 6–12	½ taza	2 oz	½ taza