

# Enero 2026



## EVENTOS DEL MES

**BANCO DE COMIDA ROCKIES** (Enero 12 ) (9AM)

**COMODIDADES DE MAYORES** (Enero 22 9AM)

**PLATICAS DE MAMAS** (SPANISH - WEDNESDAYS 10-12)

**SNAP** (AYUDAMOS CON LAS APPLICATIONES)

**PADRES CARIÑOSOS** (MIERCOLES -2pm)

**TWICE AS NICE THRIFT STORE** (Abierto 9am-5pm Lunes-Viernes)

## Practica de Ingles como segundo idioma

### INETE A NUESTRO GRUPO

- Vocabulario en ingles
- Ejercicios de practica
- Lectura en ingles
- soporte social

TOTALMENTE GRATIS

TE ESPERAMOS

1040 Rose Ave , Burlington,  
CO 80807

LUNES  
4:30 P.M

Contactame para mas informacion:  
Brissa Martinez  
(719)-346-5398

### LLAMENOS HOY

1040 ROSE AVENUE  
BURLINGTON CO 80807  
719-346-5398  
[www.prairiefamilycenter.com](http://www.prairiefamilycenter.com)

Nuestro banco de alimentos necesita ayuda financiera para alimentar a las familias. Con \$75, puede ayudar a una familia de 4 personas durante un mes. Puede hacer donaciones en linea o en nuestra oficina en 1040 Rose Avenue, Burlington, CO 80807. Gracias por su ayuda.

## BANCO DE COMIDA PARA MAYORES

• Cada 4to jueves del mes para banco de comida

• Cada 2do jueves del mes para verduras



Prairie Family Center es un

# Newsletter



## What's Happening This Month

**BANCO DE COMIDA ROCKIES** (Enero 12) (9AM)  
**COMODIDADES DE MAYORES** (Enero 22 9AM)  
**PLATICAS DE MAMAS** (SPANISH - WEDNESDAYS 10-12)  
**SNAP** (AYUDAMOS CON LAS APPLICATIONES)  
**PADRES CARIÑOSOS** (MIERCOLES -2pm)  
**TWICE AS NICE THRIFT STORE** (Abierto 9am-5pm Lunes-Viernes)

ESTAMOS ORGANIZANDO UNA COLECTA  
DE ALIMENTOS PARA LAS FAMILIAS  
NECESITADAS

## COLECTA DE ALIMENTOS

¡Redondea tu pago en efectivo  
en nuestra tienda de segunda  
mano para ayudar!  
O escanea el código abajo y haz  
tu donación.



PRAIRIE FAMILY CENTER  
AGRADECE TU APOYO.  
719-346-5398



## Se Busca Miembro Directivo

Voluntario  
Mínimo 3 años  
Supervisar todas las funciones administrativas y  
los objetivos de la organización.

## PLATICAS DE MAMAS



# Berenjena rellena de atún

VIERNES SALUDABLE  
VS

- 1 berenjena
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas tomate frito
- Queso rallado para gratinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y orégano al gusto



2 personas 35 min

1. Abrimos las berenjenas por la mitad, hacemos unos cortes y le echamos un poco de aceite y sal, al horno/ airfryer durante 20 min a 180 grados.
2. Las sacamos, retiramos la pulpa dejando intacta la piel y la reservamos.
3. Mezclamos la pulpa troceada con el tomate, el atún y un poco de queso, lo movemos hasta integrarlo.
4. Rellenar la piel de las berenjenas con la mezcla.
5. Meter de nuevo en airfryer/ horno 5 minutos a 180º y luego añadir un poco de queso y orégano por encima y poner 2 minutos más.

# METAS PARA 2026

