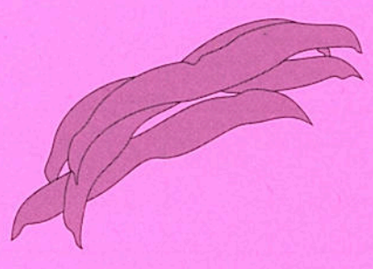
APRIL 2014

ELEMENTARY "FUEL UP TO PLAY 60" MENUS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Nutritional information is available online!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices	1 Pizza Tuna Salad in Pita Bread Steamed Edamame Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit	2 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Caribbean Blend Vegetables Garden Salad Fresh Fruit Whole Wheat Roll	3 Bean & Cheese Burrito Soft or Crispy Tacos Seasoned Carrots Garden Salad Peach Cup Fresh Fruit	4 Fish Mac n' Cheese Steak Sticks Steamed Broccoli Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick
	Cinnamon Oatmeal	*Yogurt Parfait*	*Scrambled Eggs & Biscuit*	*Chicken Biscuit*
7 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Carrots and Edamame Garden Salad Fresh Fruit	8 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Garden Salad Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast	9 Pizza Dippers Fish Burger Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Blueberries & Pears Fresh Fruit	10 Enchilada Roasted Chicken Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Applesauce Fresh Fruit Whole Grain Cornbread	11 Tamales (Bean) Toasted Cheese Sandwich Seasoned Mixed Vegetables Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Whole Grain Cornbread
Pancakes	*Biscuit & Sausage*	*Breakfast Taco*	*Chicken Biscuit*	*Texas Star Bread & Sausage*
14 Pizza Tuna Salad Sandwich Seasoned Corn Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit	15 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Roasted Potato Wedges Crunchy Veggie Dippers Garden Salad Blueberries & Melon Fresh Fruit	16 Soft or Crispy Tacos Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit	17 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	18 "EAT SMART" Unflavored 1% milk is a "GO" food. Chocolate skim milk is a "SLOW" food.
Biscuit & Sausage	*Cinnamon Oatmeal*	*Mini Loaf & Sausage Link*	*Chicken Biscuit*	
21 Fish Burger Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit	22 Chicken Tenders Chef Salad Caribbean Blend Vegetables Pretty Peas Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	23 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Pacific Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Blueberries & Pears Fresh Fruit	24 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast	25 Bean & Cheese Burrito Stuffed Spud Steamed Broccoli Garden Salad Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick
Chicken Biscuit	*Pancakes*	*Biscuit & Sausage*	*Breakfast Taco*	*Texas Star Bread & Sausage*
28 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Roasted Potato Wedges Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit	29 Pizza Tuna Salad Sandwich Steamed Edamame Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit	30 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Caribbean Blend Vegetables Garden Salad Fresh Fruit Whole Wheat Roll	Pre-Pay Online www.MyLunchMoney.com	"EAT SMART" Fresh fruits and vegetables are "GO" foods.
Biscuit & Sausage	*Cinnamon Oatmeal*	*Yogurt Parfait*		

VEGETABLE OF THE MONTH

Green Beans are an excellent source of vitamin C, vitamin K and manganese. They are also a very good source of fiber, potassium, folate, magnesium and riboflavin.



Milk is offered with every meal. Milk choices are 1% and skim milk. Breakfast items on menu also include juice and milk. Fresh fruit is offered often. A breakfast option of cereal, toast, juice and milk is offered daily. Breakfast cereals contain 1/2 Tbsp. of sugar or less. Menus are subject to change without notice.

Family Physical Activity and Health Challenges

Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	• Strike a ball off a cone or a batter's tee using a bat or a tennis racquet. • Strike a ball with a noodle using a golf swing.	• Discuss why and how you should protect yourself from the sun. • Discuss how you should act and what you should do during an emergency.	• Create a 9 hole putting course. • Create an emergency plan that you will follow if someone gets hurt.
2nd-3rd	• Bounce and strike a ball using a paddle. • Strike a pitched ball with a bat. • Putt a small ball using a putter.	• List safety precautions when walking, skating and cycling. • List exercise precautions to play safely in hot weather.	• List and visit places to practice your batting, putting and tennis skills. • Write a safety plan for cycling, swimming, and other summer activities.
4th-5th	• Practice your forehand and backhand strokes with a partner. • Practice striking a pitched ball to various targets.	• Identify potentially dangerous ways to play or exercise and how it could hurt your body. • Discuss how dehydration affects your body and ways to prevent it.	• Write a safety plan for exercising in hot weather. • Invite your family and friends to play in a softball game.

In accordance with Federal Law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call toll free (866) 632-9992 (Voice). Individuals who are hearing impaired or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish). USDA is an equal opportunity provider and employer.

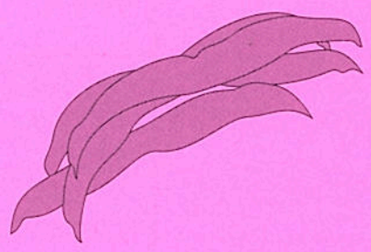
abril 2014

menú de "Fuel Up to Play 60" para las escuelas primarias

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices	1 "Pizza" Ensalada de atún en pan de pita Habas de soya al vapor Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Fruta fresca	2 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Fruta fresca Pan de trigo	3 Burrito de frijoles y queso Tacos crujientes o suaves Zanahorias sazonadas Ensalada Taza de durazno Fruta fresca	4 Pescado servido con macarrón y queso Tiras de res Bróculi al vapor Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo
	Avena con canela	"Parfait" de yogur	Huevos revueltos y bizcocho	Bizcocho con pollo
7 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Zanahorias y habas de soya Ensalada Fruta fresca	8 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinaca al vapor Ensalada Fruta fresca Pan tostado con ajo	9 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Arándanos y peras Fruta fresca	10 Enchilada Pollo al horno Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Puré de manzana Fruta fresca Pan de maíz	11 Tamales de frijoles Sándwich de queso a la plancha Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca Pan de maíz
Panqueques	Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Bizcocho y pollo	Panecito de maíz y salchicha
14 "Pizza" Sándwich de ensalada de atún Elote sazonado Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca	15 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Rebanadas de papas horneadas Tiras de verduras crujientes Ensalada Arándanos y melon Fruta fresca	16 Tacos crujientes o suaves Sándwich de pavo y queso Frijoles sazonados Ensalada Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca	17 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Tiras de verduras crujientes Taza de durazno Fruta fresca Panecito de trigo	18 **"EAT SMART"** **Leche descremada al 1% es comida "GO". Leche descremada de chocolate es una comida "SLOW".**
Bizcocho y chorizo	Avena con canela	Panecito y salchicha	Bizcocho con pollo	
21 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca	22 Trocitos de pollo Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chícharos Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo	23 Hamburguesa de pollo Pollo agridulce servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Arándanos y peras Fruta fresca	24 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinaca al vapor Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan tostado con ajo	25 Burrito de frijoles y queso Papa al horno con condimentos Bróculi al vapor Ensalada Taza de durazno Fruta fresca Panecito de trigo
Bizcocho con pollo	Panqueques	Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Panecito de maíz y salchicha
28 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Rebanadas de papas horneadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca	29 "Pizza" Sándwich de ensalada de atún Habas de soya al vapor Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca	30 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Fruta fresca Pan de trigo	Pague Antemano su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta. www.MyLunchMoney.com	**"EAT SMART"** **Frutas y verduras frescas son comidas "GO".**
Bizcocho y chorizo	Avena con canela	"Parfait" de yogur		

VERDURA del MES

Los ejotes son una fuente excelente de las vitaminas C, K y el manganeso. También son una fuente buena de la fibra, el potasio, el magnesio, el ácido fólico, y la riboflavina.



Se ofrece 1% leche y leche descremada con cada comida. Artículos de desayuno en el menú incluyen jugo y leche. Se ofrece fruta fresca con gran frecuencia. Se ofrece cereal, pan tostado, 100% jugo y leche para desayuno cada día. Los cereales del desayuno contienen 1/2 cucharada de azúcar o menos. El menú puede cambiar sin aviso.

Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud

Nivel	Retos de aptitud física	Temas de salud	Retos de familia
K-1ro	•Pegue una pelotadel "tee" de bateo o de un cono usando un bate o una raqueta de tenis. •Pegue una bola usando un"swing de golf".	•Discuta cómo y por qué debe protegerse del sol. •Discuta como y como debe portarse durante una emergencia.	•Crea un campo de golf de 9 hoyas. •Crea un plan de emergencia que puede seguir si alguien se lastima.
2do-3ro	•Drible y pegue una pelota usando una paleta. •Pegue una pelota tirada con un bate. •Tire una bola usando un"putter".	•Haga una lista de precau ciones para caminar, patinar y montar en bicicleta •Haga una lista de precaucio-nes para jugar con seguridad cuando hace mucho calor.	•Haga una lista y visite lugares donde se puede practicar sus habilidades de batear, "put ting" y tenis. •Escriba un plan de seguridad para el ciclismo, la natación, y otras actividades del verano.
4to-5to	•Practique su golpe de derecha y de revés con un compañero •Practique pegando un pelota tirada a varios objetos.	•Identifique maneras potencilamente peligrosas de jugar o hacer ejercios y como puede hacer daño a su cuerpo. •Discuta comola deshi-dratación afecta a su cuerpo y como evitarla.	•Escriba un plan de seguridad para hacer ejercicos cuando hace mucho calor. •Invite a su familia y a sus amigos a jugar un partido de "softball".

De acuerdo con la ley federal y la políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohibe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, orígen, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevo (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.