febrero 2015

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca **Bizcocho con pollo**	3 Trocitos de pollo Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chícharos Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo **Panqueques**	4 Hamburguesa de pollo Pollo agridulce servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Taza de fresas Fruta fresca **Bizcocho y chorizo**	5 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinacas al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan tostado con ajo **Taco con huevos**	6 Sándwiches italianos Sándwich de ensalada de pollo Zanahorias sazonadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca **Panecito de maíz y salchicha**
9 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Quiche de brócoli Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo **Bizcocho y chorizo**	10 "Pizza" Pasta con pollo y salsa Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Panecito de trigo **Pan de zanahoria**	11 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo **"Parfait" de yogur**	12 Tacos crujientes o suaves Sándwich de ensalada de atún Frijoles sazonados Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Pan de maíz **Huevos revueltos y pan**	13 Pescado servido con macarrón y queso Tiras de res Bróculi al vapor Chícharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos Fruta fresca Panecito de trigo **Bizcocho con pollo**
16 **"EAT SMART"** **Leche descremada al 1%** **es comida "GO".** **Leche descremada de chocolate es una comida "SLOW".**	17 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca **Bizcocho y chorizo**	18 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca **Taco con huevos**	19 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinacas al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos/Fruta fresca Pan tostado con ajo **Bizcocho con pollo**	20 Tamales de frijoles y queso Sándwich de queso a la plancha Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de maíz **Panecito de maíz y salchicha**
23 "Pizza" Sándwich de ensalada de pollo Elote sazonado Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca **Bizcocho y chorizo**	24 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca **Pan de zanahoria**	25 Tacos crujientes o suaves Sándwich de pavo y queso Frijoles sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca Pan de maíz **Panecito y salchicha**	26 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Panecito de trigo **Bizcocho con pollo**	27 Burrito de frijoles y queso Papa al horno con condimentos Bróculi al vapor Chícharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan de trigo **Huevos revueltos y pan**

VERDURA del MES

Espinaca contiene muchos nutrientes. Es una fuente excelente de las vitaminas K y C. Ayuda fortalecer los huesos.

¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!!

www.austinisd.org/menusnutritionfoodservices

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.

Participen en el programa de "EAT SMART" con nosotros.

El A.I.S.D. participa en el programa de "Eat Smart" que es parte del programa "Coordinated Approach to Child Health" (CATCH). Los menús escolares de A.I.S.D. llegan a los estándares de CATCH que proveen a los estudiantes la oportunidad de seleccionar por gran parte la comida **"GO"**, y algunas comidas **"SLOW"**. Los platos favoritos de los estudiantes se compran especial y se preparan como versiones de grasa reducida. Las verduras están sazonadas sin mantequilla o margarina. Fruta fresca está disponible para el desayuno y el almuerzo. El pan para sándwiches, hamburguesas, panecillos, tortillas y masa de "pizza" están hecho de trigo integral. Se ofrece leche descremada o leche descremada al 1%.

Leche descremada de chocolate tiene diez gramos de azúcar añadidos, equivalente a dos cucharaditas. Las dos leches contienen calcio, vitamina D, vitamina C, hierro y folato.

Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud

Nivel	Retos de aptitud física	Temas de salud	Retos de familia
K-1ro	*Volee un globo con una mano mientras recite el alfabeto *Haga lo mismo con la otra mano y luego, turna las manos	*¿Cuáles actividades le llenan de tensión? *¿Cuáles actividades hace para aliviar la tensión?	Apunte las horas que usted y su familia duermen y hacen ejercicio cada día durante un mes. Colóquelo en el refrigerador.
2do-3ro	*Haga que un compañero le tire una pelota de playa con la mano debajo del hombro y voléala entre usted y su compañero. *Manténgala en el aire entre usted y su compañero.	*¿Cómo se siente cuando está lleno de tensión? *¿Cuáles actividades físicas afectan la tensión? *Dé ejemplos de como aliviar la tensión.	Establezca una reta para la familia de cuántas horas cada miembro de la familia duerme y hace ejercicio y apúntelo. Trate de encontrar 3 métodos nuevos para aliviar la tensión que puede emplear.
4to-5to	*Volee un volibol entre usted y su compañero. *Volee y golpee el volibol encima de una cuerda o línea.	*¿Cómo se siente cuando está lleno de tensión? *¿Cuáles actividades físicas afectan la tensión? *Dé ejemplos de cómo aliviar la tensión.	Establezca una reta para la familia de cuántas horas cada miembro de la familia duerme y hace ejercicio y apúntelo. Trate de encontran 5 métodos nuevos que puede emplear para aliviar la tensión.

Declaración de no discriminación: Esto explica lo que debe hacer si cree que ha sido tratado injustamente. El Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, sigla en inglés), prohibe la discriminación en contra de sus clients, empleados y solicitantes de empleo por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad sexo, identidad de género, religión, represalia, y donde se aplique, port creencias políticas, estado civil, condición familiar or situación de los padres, orientación sexual or si la totalidad o parte de los ingresos de un individuo son derivados de cualquier programa de asistencia pública, o información genética protegida en el empleoe or en cualquier programa o actividad dinigida or finanaciada por el Departamento. Si desea presenter una queja de discriminación ante el programa de Derechos civiles, llene el formulario USDA Program Discrimination Complaint Form que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitor el formulario. También puede escribir una carta que incluya toda la información que le piden en el formulario. Envíenos el formulario de queja llenado o una carta por corer al USDA Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 or por fax al (202) 690-7442 or por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con problemas de audición o con discapacidad para hablar pueden comunicarse con el USDA usando el Servicio Federal de Retransmisión al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

FEBRUARY 2015 ELEMENTARY "FUEL UP TO PLAY 60" MENUS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Fish Burger Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit	3 Chicken Tenders Chef Salad Catalina Blend Vegetables Pretty Peas Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	4 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Riviera Blend Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Strawberry Cup Fresh Fruit	5 Spaghetti and Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast	6 Italian Bites Chicken Salad Sandwich Seasoned Carrots Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit
Chicken Biscuit	**Pancakes**	**Biscuit & Sausage**	**Breakfast Taco**	**Texas Star Bread & Sausage**
9 Hamburger Garden Burger Broccoli Quiche Roasted Potato Wedges Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	10 Pizza Chicken Alfredo Seasoned Green Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	11 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll	12 Soft or Crispy Tacos Tuna Salad Sandwich Seasoned Pinto Beans Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Cornbread	13 Fish Mac n' Cheese Steak Sticks Steamed Broccoli Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick
Biscuit & Sausage	**Carrot Muffin**	**Yogurt Parfait**	**Scrambled Eggs & Toast**	**Chicken Biscuit**
16 "EAT SMART" Unflavored 1% milk is a "GO" food. Chocolate skim milk is a "SLOW" food.	17 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit	18 Pizza Dippers Fish Burger Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit	19 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate Steamed Spinach Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Bluberry Cup/Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast	20 Bean & Cheese Tamale Toasted Cheese Sandwich Seasoned Mixed Vegetables Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Cornbread
	Biscuit & Sausage	**Breakfast Taco**	**Chicken Biscuit**	**Texas Star Bread & Sausage**
23 Pizza Chicken Salad Sandwich Seasoned Corn Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit	24 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Roasted Potato Wedges Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit	25 Soft or Crispy Taco Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Cornbread	26 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	27 Stuffed Spud Bean & Cheese Burrito Steamed Broccoli Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Roll
Biscuit & Sausage	**Carrot Muffin**	**Mini Loaf & Sausage Link**	**Chicken Biscuit**	**Scrambled Eggs & Toast**

VEGETABLE OF THE MONTH

Spinach contains many nutrients. It is an excellent source of Vitamins K and C. It's good for keeping bones healthy.

Nutritional information is available online!!!

www.austinisd.org/nutritionfoodservices

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.

COME "EAT SMART" WITH US

A.I.S.D. participates in the Eat Smart program of the Coordinated Approach to Child Health (CATCH). A.I.S.D. school menus meet the standards of CATCH providing students the opportunity to select mostly "GO" foods, and some "SLOW" foods. Entrees are specially purchased and prepared as lower fat versions of student favorites. Canned fruits are purchased in natural juices. Vegetables are seasoned without butter or margarine. Fresh fruit is available daily for breakfast and lunch. Sandwich bread, hamburger buns, rolls, breadsticks, flour tortillas and the wrap for the burritos are made with whole wheat. Dough for pizza and pizza dippers are made from white whole wheat. Milk is offered in the lowest fat varieties of skim and 1%. Chocolate skim milk does not contain high fructose corn syrup. Both flavored and unflavored milk contain calcium, vitamin D, vitamin A, iron and folate.

Family Physical Activity and Health Challenges

Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	*Use one hand and volley a balloon while saying your ABC's *Do the same with your other hand, then alternate hands	*What makes you feel stressed? *What activities would you like to do when you feel stressed?	Track the number of hours of sleep and exercise you and your family members do each day during this month. Post it on the refrigerator.
2nd-3rd	*Have a partner underhand toss you a beach ball and bump it back to them *Try keeping it going between you and your partner.	*How does stress make you feel? *How does physical activity affect your stress? *List examples of your stress reliefs.	Set a family goal of how many hours of sleep and exercise each member should do and track it. Try to find 3 new stress reliefs that you could use.
4th-5th	*Bump a volleyball back and forth with a partner *Try bumping and setting over a line or a rope.	*How does stress make you feel? *How does physical activity affect your stress? *List examples of your stress reliefs.	Set a family goal of how many hours of sleep and exercise each member should do and track it. Try to find 5 new stress reliefs that you could use.

This explains what to do if you believe you have been treated unfairly. The U.S. Dept. of Agriculture 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 Dept. 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)632-992 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 USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202)690-7442 or email at program.intake@usda.gov. Individuals who are deaf, hard of hearing 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.