



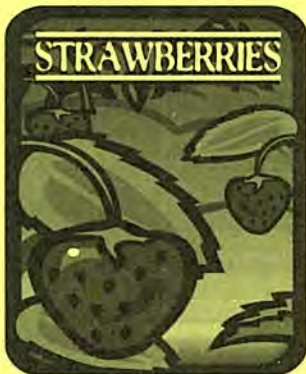
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Carrots and Edamame Garden Salad Pear Cup Fresh Fruit Pancakes	4 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Garden Salad Berry Cup (Strawberry & Blueberry) Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Biscuit & Sausage	5 Pizza Dippers Fish Burger Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Chilled Fruit Cocktail Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Breakfast Taco	6 Enchilada Roasted Chicken Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Applesauce Fresh Fruit Whole Grain Cornbread Chicken Biscuit	7 Tamales (Beef) Toasted Cheese Sandwich Vegetable Soup Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Whole Grain Cornbread Texas Star Bread & Sausage
10 	<h1>Spring Break!!</h1>			14
17 Pizza Tuna Salad in Pita Bread Caribbean Blend Vegetables Sweet Potato Fries Applesauce Blueberry Cup Biscuit & Sausage	18 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Roasted Potato Wedges Crunchy Veggie Dippers Garden Salad Fresh Fruit Cinnamon Oatmeal	19 Soft or Crispy Tacos Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Mini Loaf & Sausage Link	20 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Chicken Biscuit	21 Bean & Cheese Burrito Stuffed Spud Steamed Broccoli Garden Salad Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Scrambled Eggs & Biscuit
24 Pizza Dippers Chicken Salad Sandwich Seasoned Carrots Garden Salad Applesauce Fresh Fruit Chicken Biscuit	25 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Pancakes	26 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Pacific Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Blueberry Cup Fresh Fruit Biscuit & Sausage	27 Chicken Tenders Chef Salad Caribbean Blend Vegetables Pretty Peas Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Breakfast Taco	28 Fish Burger Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Chilled Fruit Cocktail Fresh Fruit Texas Star Bread & Sausage
31 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Roasted Potato Wedges Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Biscuit & Sausage	<p>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.</p>			

FRUIT OF THE MONTH

Strawberries are the most popular berry fruit in the world. They are an excellent source of Vitamin C and manganese.



Children should engage in at least 60 minutes of daily physical activity.



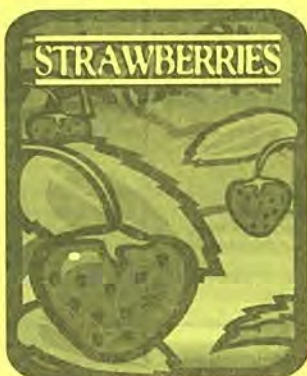
Family Physical Activity and Health Challenges			
Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	<ul style="list-style-type: none"> Make an obstacle course and dribble a soccer ball through it. Dribble, pass and trap with a partner. 	<ul style="list-style-type: none"> What is the difference between muscular strength and muscular endurance? List as many activities that you like to do to strengthen your muscles. 	Pick 3 strengthening activities, such as push-ups, and graph how many you and your family can do each week. Did you feel stronger at the end of the month?
2nd-3rd	<ul style="list-style-type: none"> Both you and a partner dribble a ball, try to kick away your partner's ball. Play Keep-A-Way while dribbling and passing. 	<ul style="list-style-type: none"> Make a list of muscular strength type activities and a list of muscular endurance type activities. Practice each of your listed activities each day. 	Create a muscular strengthening routine with 5 activities. Challenge your family to see who will get stronger by the end of the month.
4th-5th	<ul style="list-style-type: none"> Practice lead passes with a partner. Find 3 partners and play a 2 on 2 soccer game. 	<ul style="list-style-type: none"> Make a list of muscular strength type activities and a list of muscular endurance type activities. Practice each of your listed activities each day. 	Create a muscular strengthening routine with 10 activities. Challenge your family to see who gets stronger at the end of the month.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Zanahorias y habas de soya Ensalada Taza de Peras Fruta fresca Panqueques	4 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinaca al vapor Ensalada Taza de bayas (fresas y arándanos) Fruta fresca Pan tostado con ajo Bizcocho y chorizo	5 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Coctel de fruta refrigerada Fruta fresca Panecito de trigo Taco con huevos	6 Enchilada Pollo al horno Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Puré de manzana Fruta fresca Pan de maíz Bizcocho con pollo	7 Tamales de carne Sándwich de queso a la plancha Sopa de verdura Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca Pan de maíz Panecito de maíz y salchicha
¡¡Vacaciones de Primavera!!				
10 	11	12	13	14
17 "Pizza" Ensalada de atún en pan de pita Verduras mixtas Papas fritas de camote Puré de manzana Taza de arándanos Bizcocho y chorizo	18 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Rebanadas de papas horneadas Tiras de verduras crujientes Ensalada Fruta fresca Avena con canela	19 Tacos crujientes o suaves Sándwich de pavo y queso Frijoles sazonados Ensalada Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca Panecito y salchicha	20 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Tiras de verduras crujientes Taza de durazno Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho con pollo	21 Burrito de frijoles y queso Papa al horno con condimentos Brócoli al vapor Ensalada Taza de fresas Fruta fresca Panecito de trigo Huevos revueltos y bizcocho
24 Tiras de "pizza" Sándwich de ensalada de pollo Zanahorias sazonadas Ensalada Puré de manzana Fruta fresca Bizcocho con pollo	25 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 Panqueques	26 Hamburguesa de pollo Pollo agríndice servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Taza de arándanos Fruta fresca Bizcocho y chorizo	27 Trocitos de pollo Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chicharos Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo Taco con huevos	28 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Coctel de fruta refrigerada Fruta fresca Panecito de maíz y salchicha
31 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Rebanadas de papas horneadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Bizcocho y chorizo	Se ofrece leche descremada y leche descremada al 1% 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.			

FRUTA del MES

Las fresas son la baya más popular del mundo. Son una fuente excelente de la vitamina C y manganeso.



Los niños

deben participar por lo menos 60 minutos en las actividades físicas diariamente.

Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud			
Nivel	Retos de aptitud física	Temas de salud	Retos de familia
K-1ro	<ul style="list-style-type: none"> •Crea una pista de obstáculos y drible un balón por los obstáculos. •Drible, pase, y pare el balón con un compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> •¿Cuál es la diferencia entre fuerza muscular y resistencia muscular? •Nombre todas las actividades que le gusta hacer para fortalecer sus músculos. 	Escoja 3 actividades para fortalecerse como hacer planchas, y haga una gráfica de cuántos hicieron usted y su familia cada semana. Al fin del mes, ¿se sintió más fuerte?
2do-3ro	<ul style="list-style-type: none"> •Con un compañero drible un balón, trate de apartar con el pie el balón de su compañero. •Juegue "Mantener el Balón Alejado" mientras drible y pase. 	<ul style="list-style-type: none"> •Haga una lista de actividades para mejorar la fuerza muscular y para mejorar la resistencia muscular. •Practique estas actividades cada día. 	Crea una rutina de 5 actividades para fortalecer los músculos. Compita con su familia para ver quién se puso más fuerte al fin del mes.
4to-5to	<ul style="list-style-type: none"> •Con un compañero, practique pasos delanteros •Con tres compañeros, juegue un partido de fútbol 2 contra 2 	<ul style="list-style-type: none"> •Haga una lista de actividades para mejorar la fuerza muscular y para mejorar la resistencia muscular. •Practique estas actividades cada día. 	Crea una rutina de 10 actividades para fortalecer los músculos. Compita con su familia para ver quién se puso más fuerte al fin del mes.

De acuerdo con la ley federal y la políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, 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 Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.