



| MONDAY  | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY   | FRIDAY   |
|---|--|---|--|--|
| <b>JUNE 2 - 5</b><br>MONDAY, TUESDAY,<br>WEDNESDAY & THURSDAY<br>Breakfast and Lunch will be served.<br>Menus will be Manager's Choice.                                       |  |   | 1<br>Bean & Cheese Burrito<br>Soft or Crispy Tacos<br>Seasoned Carrots<br>Garden Salad<br>Peach Cup<br>Fresh Fruit<br>Scrambled Eggs & Biscuit   | 2<br>Fish Mac n' Cheese<br>Steak Sticks<br>Steamed Broccoli<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Blueberries & Honeydew<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Breadstick<br>Chicken Biscuit    |
| 5<br>Tamales (Beef)<br>Toasted Cheese Sandwich<br>Seasoned Mixed Vegetables<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Pineapple Cup<br>Fresh Fruit<br>Whole Grain Cornbread<br>Pancakes    | 6<br>Spaghetti w/Meatballs<br>Yogurt Plate (yogurt & half sandwich)<br>Steamed Spinach<br>Garden Salad<br>Chilled Fruit Cocktail<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Garlic Toast<br>Biscuit & Sausage | 7<br>Pizza Dippers<br>Fish Burger<br>Sweet Potato Fries<br>Pacific Blend Vegetables<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Blueberries & Pears<br>Fresh Fruit<br>Breakfast Taco                     | 8<br>Enchilada<br>Roasted Chicken<br>Seasoned Pinto Beans<br>Riviera Blend Vegetables<br>Garden Salad<br>Applesauce<br>Fresh Fruit<br>Whole Grain Cornbread<br>Chicken Biscuit                           | 9<br>Chicken Burger<br>Garden Burger<br>Roasted Potato Wedges<br>Carrots and Edamame<br>Garden Salad<br>Pear Cup<br>Fresh Fruit<br>Texas Star Bread & Sausage                  |
| 12<br>Pizza<br>Tuna Salad in Pita Bread<br>Seasoned Corn<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Applesauce<br>Fresh Fruit<br>Biscuit & Sausage  | 13<br>Hamburger<br>Garden Burger<br>Yogurt Plate (yogurt & half sandwich)<br>Roasted Potato Wedges<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Garden Salad<br>Peach Cup<br>Fresh Fruit<br>French Toast Sticks  | 14<br>Soft or Crispy Tacos<br>Turkey & Cheese Melt<br>Seasoned Pinto Beans<br>Garden Salad<br>Blueberries & Melon<br>Fresh Fruit<br>Mini-Loaf & Sausage Link                              | 15<br>Turkey over Rice<br>Steak Sticks<br>Sweet Potatoes<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Frozen Fruit Juice Cup<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Breadstick<br>Chicken Biscuit                                 | 16<br>Stuffed Spud<br>Bean & Cheese Burrito<br>Steamed Broccoli<br>Garden Salad<br>Chilled Fruit Cocktail<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Breadstick<br>Scrambled Eggs & Biscuit |
| 19<br>Fish Burger<br>Toasted Cheese Sandwich<br>Seasoned Pinto Beans<br>Riviera Blend Vegetables<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Pineapple Cup<br>Fresh Fruit<br>Chicken Biscuit | 20<br>Chicken Tenders<br>Chef Salad<br>Caribbean Blend Vegetables<br>Pretty Peas<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Peach Cup<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Breadstick<br>Pancakes                     | 21<br>Chicken Burger<br>Sweet & Sour Chicken over Brown Rice<br>Pacific Blend Vegetables<br>Sweet Potato Fries<br>Garden Salad<br>Blueberries & Pears<br>Fresh Fruit<br>Biscuit & Sausage | 22<br>Spaghetti w/Meatballs<br>Yogurt Plate (yogurt & half sandwich)<br>Steamed Spinach<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Chilled Fruit Cocktail<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Garlic Toast<br>Breakfast Taco | 23<br>Pizza Dippers<br>Tuna Salad in Pita Bread<br>Pacific Blend Vegetables<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Applesauce<br>Fresh Fruit<br>Texas Star Bread & Sausage               |
| 26<br>Nutritional information is available online!!!<br><a href="http://www.austinisd.org/nutritionfoodservices">www.austinisd.org/nutritionfoodservices</a>                  | 27<br>Hamburger<br>Garden Burger<br>Yogurt Plate (yogurt & half sandwich)<br>Roasted Potato Wedges<br>Garden Salad<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Fresh Fruit<br>French Toast Sticks               | 28<br>Chicken Tenders<br>Meatloaf<br>Mashed Potatoes<br>Caribbean Blend Vegetables<br>Garden Salad<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Roll<br>Yogurt Parfait                                   | 29<br>Bean & Cheese Burrito<br>Soft or Crispy Tacos<br>Seasoned Carrots<br>Garden Salad<br>Peach Cup<br>Fresh Fruit<br>Scrambled Eggs & Biscuit  | 30<br>Fish Mac n' Cheese<br>Steak Sticks<br>Steamed Broccoli<br>Crunchy Veggie Dippers<br>Blueberries & Melon<br>Fresh Fruit<br>Whole Wheat Breadstick<br>Chicken Biscuit      |

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.



### FRUIT OF THE MONTH

*Peaches contain vitamin A, B vitamins, folic acid, vitamin C, calcium, fiber, potassium and a little zinc.*

| Summer Goals   |  |
|--|--|
| Let's Get Active!  | Let's Eat & Drink Healthy!   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* Keep the TV turned off at meal times.</li> <li>* Limit screen time (TV, video games, computer, etc.) to one hour a day.</li> <li>* Walk together 30 minutes a day at least three times a week.</li> <li>* Park the car a bit farther away so we can walk more.</li> <li>* Walk or ride our bikes on short trips instead of taking the car at least once during the week.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Eat a family meal at home together at least two or three times a week.</li> <li>* Eat a fruit or vegetable at every meal.</li> <li>* Limit eating at fast food restaurants to once a week or less.</li> <li>* Read Nutrition Facts food labels and don't buy foods made with trans fats.</li> <li>* Drink water more often than sugary drinks.</li> </ul> |





| lunes   |  | martes   |  | miércoles   |  | jueves  |  | viernes  |  |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>junio 2 - 5</b><br>El desayuno y el almuerzo se servirán el lunes, martes, miércoles y jueves.<br>Los gerentes elegirán los menús.                                     |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|   |  |  |  |   |  | 1   |  | 2  |  |
|   |  |  |  |   |  | Burrito de frijoles y queso<br>Tacos crujientes o suaves<br>Zanahorias sazonadas<br>Ensalada<br>Taza de durazno<br>Fruta fresca   |  | Pescado servido con macarrón y queso<br>Tiras de res<br>Brócoli al vapor<br>Tiras de verduras crujientes<br>Arándanos y melon<br>Fruta fresca<br>Panecito de trigo |  |
|   |  |  |  |   |  | Huevos revueltos y bizcocho   |  | Bizcocho con pollo   |  |
| 5   |  | 6  |  | 7   |  | 8   |  | 9  |  |
| Tamales de res<br>Sándwich de queso a la plancha<br>Verduras mixtas<br>Tiras de verduras crujientes<br>Taza de piña<br>Fruta fresca<br>Pan de maíz                        |  | Espaguetis con albóndigas<br>Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich)<br>Espinaca al vapor<br>Ensalada<br>Coctel de fruta refrigerada<br>Fruta fresca<br>Pan tostado con ajo                      |  | Tiras de "pizza"<br>Hamburguesa de pescado<br>Papas fritas de camote<br>Verduras mixtas<br>Tiras de verduras crujientes<br>Arándanos y peras<br>Fruta fresca    |  | Enchilada<br>Pollo al horno<br>Frijoles sazonados<br>Verduras mixtas<br>Ensalada<br>Puré de manzana<br>Fruta fresca<br>Pan de maíz  |  | Hamburguesa de pollo<br>Hamburguesa vegetariana<br>Rebanadas de papas horneadas<br>Zanahorias y habas de soya<br>Ensalada<br>Taza de peras<br>Fruta fresca         |  |
| Panqueques  |  | Bizcocho y chorizo   |  | Taco con huevos   |  | Bizcocho con pollo  |  | Panecito de maíz y salchicha   |  |
| 12  |  | 13   |  | 14  |  | 15  |  | 16   |  |
| "Pizza"<br>Ensalada de atún en pan de pita<br>Elote sazonado<br>Tiras de verduras crujientes<br>Puré de manzana<br>Fruta fresca   |  | Hamburguesa<br>Hamburguesa vegetariana<br>Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich)<br>Rebanadas de papas horneadas<br>Tiras de verduras crujientes<br>Ensalada<br>Taza de durazno<br>Fruta fresca |  | Tacos crujientes o suaves<br>Sándwich de pavo y queso<br>Frijoles sazonados<br>Ensalada<br>Arándanos y melon<br>Fruta fresca                                    |  | Pavo servido con arroz<br>Tiras de res<br>Camotes<br>Tiras de verduras crujientes<br>Taza de jugo de fruta congelada<br>Fruta fresca<br>Panecito de trigo   |  | Burrito de frijoles y queso<br>Papa al horno con condimentos<br>Brócoli al vapor<br>Ensalada<br>Coctel de fruta refrigerada<br>Fruta fresca<br>Panecito de trigo   |  |
| Bizcocho y chorizo  |  | Pan tostado francés  |  | Panecito y salchicha  |  | Bizcocho con pollo  |  | Huevos revueltos y bizcocho  |  |
| 19  |  | 20   |  | 21  |  | 22  |  | 23   |  |
| Hamburguesa de pescado<br>Sándwich de queso a la plancha<br>Frijoles sazonados<br>Verduras mixtas<br>Tiras de verduras crujientes<br>Taza de piña<br>Fruta fresca         |  | Trocitos de pollo<br>Ensalada (Chef)<br>Verduras mixtas<br>Chicharos<br>Tiras de verduras crujientes<br>Taza de durazno<br>Fruta fresca<br>Panecito de trigo   |  | Hamburguesa de pollo<br>Pollo agrídule servido con arroz integral<br>Verduras mixtas<br>Papas fritas de camote<br>Ensalada<br>Arándanos y peras<br>Fruta fresca |  | Espaguetis con albóndigas<br>Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich)<br>Espinaca al vapor<br>Tiras de verduras crujientes<br>Coctel de fruta refrigerada<br>Fruta fresca<br>Pan tostado con ajo |  | Tiras de "pizza"<br>Ensalada de atún en pan de pita<br>Verduras mixtas<br>Tiras de verduras crujientes<br>Puré de manzana<br>Fruta fresca                          |  |
| Bizcocho con pollo  |  | Panqueques   |  | Bizcocho y chorizo  |  | Taco con huevos   |  | Panecito de maíz y salchicha   |  |
| 26  |  | 27   |  | 28  |  | 29  |  | 30   |  |
| ¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!!<br><br><a href="http://www.austinisd.org/nutritionfoodservices">www.austinisd.org/nutritionfoodservices</a> |  | Hamburguesa<br>Hamburguesa vegetariana<br>Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich)<br>Rebanadas de papas horneadas<br>Ensalada<br>Tiras de verduras crujientes<br>Fruta fresca                    |  | Trocitos de pollo<br>Rollo de carne<br>Puré de papas<br>Verduras mixtas<br>Ensalada<br>Fruta fresca<br>Pan de trigo   |  | Burrito de frijoles y queso<br>Tacos crujientes o suaves<br>Zanahorias sazonadas<br>Ensalada<br>Taza de durazno<br>Fruta fresca   |  | Pescado servido con macarrón y queso<br>Tiras de res<br>Brócoli al vapor<br>Tiras de verduras crujientes<br>Arándanos y melon<br>Fruta fresca<br>Panecito de trigo |  |
|   |  | Pan tostado francés  |  | "Parfait" de yogur  |  | Huevos revueltos y bizcocho   |  | Bizcocho con pollo   |  |

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.



### FRUTA del MES

Los duraznos contienen vitaminas A, B y C, ácido fólico, calcio, fibra, potasio y un poco de zinc.

| Sus Metas para el Verano   |   |
|--|---|
| ¡Vamos a Hacernos Activos!   | ¡Vamos a Comer y Beber Sano!  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apague la televisión durante las comidas.</li> <li>• Limite el tiempo para mirar la televisión, los videojuegos, usar la computadora a una hora por día.</li> <li>• Camine juntos 30 minutos cada día por lo menos tres veces por semana.</li> <li>• Estacione el coche un poco más lejos para que podamos caminar más.</li> <li>• Caminamos o montamos nuestras bicicletas para viajes cortos en vez de llevar el coche por lo menos una vez durante la semana.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma una comida familiar juntos en casa por lo menos dos o tres veces por semana.</li> <li>• Coma una fruta o verdura en cada comida.</li> <li>• Limite comer en restaurantes que sirven comida rápida a una vez o menos por semana.</li> <li>• Lea las etiquetas nutricionales de los alimentos y no compre alimentos hechos con grasa trans.</li> <li>• Tome más agua y menos bebidas que contienen azúcar.</li> </ul> |