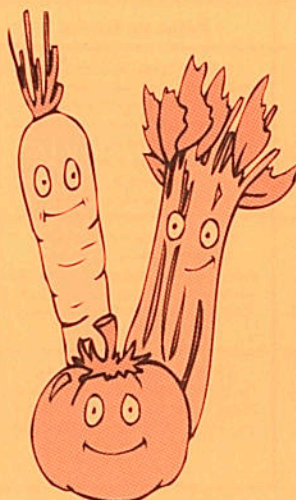




MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Monday, October 6 is the last day that students are permitted to receive meal benefits based on last year's meal status.</p>	<p>Pre-Pay Online www.MyLunchMoney.com</p>	<p>1 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Riviera Blend Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Strawberry Cup Fresh Fruit Biscuit & Sausage</p>	<p>2 Spaghetti and Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Breakfast Taco</p>	<p>3 Mini-Calzones Chicken Salad Sandwich Seasoned Carrots Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Rosy Applesauce Fresh Fruit Texas Star Bread & Sausage</p>
<p>6 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Roasted Potato Wedges Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Biscuit & Sausage</p>	<p>7 Pizza Chicken Alfredo Seasoned Green Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Chilled Fruit Cocktail Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Carrot Muffin</p>	<p>8 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll Yogurt Parfait</p>	<p>9 Soft or Crispy Tacos Tuna Salad on Pita Seasoned Pinto Beans Seasoned Carrots Garden Salad Peach Cup Fresh Fruit Scrambled Eggs & Toast</p>	<p>10 Fish Mac n' Cheese Steak Sticks Steamed Broccoli Peas and Carrots Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Chicken Biscuit</p>
<p>13 Nutritional information is available online!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices</p>	<p>14 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate Steamed Spinach Catalina Blend Vegetables Garden Salad Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Biscuit & Sausage</p>	<p>15 Pizza Dippers Fish Burger Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Chilled Fruit Cocktail Fresh Fruit Breakfast Taco</p>	<p>16 Enchilada Roasted Chicken Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Grain Cornbread Chicken Biscuit</p>	<p>17 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Texas Star Bread & Sausage</p>
<p>20 Pizza Tuna Salad on Pita Seasoned Corn Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Biscuit & Sausage</p>	<p>21 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Roasted Potato Wedges Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Carrot Muffin</p>	<p>22 Soft or Crispy Taco Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Mini Loaf & Sausage Link</p>	<p>23 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Riviera Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Blueberries and Melon Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Chicken Biscuit</p>	<p>24 Bean & Cheese Burrito Stuffed Spud Steamed Broccoli Peas and Carrots Garden Salad Chilled Fruit Cocktail Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Scrambled Eggs & Toast</p>
<p>27 Fish Burger Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Chicken Biscuit</p>	<p>28 Chicken Tenders Chef Salad Catalina Blend Vegetables Pretty Peas Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Pancakes</p>	<p>29 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Riviera Blend Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Strawberry Cup Fresh Fruit Biscuit & Sausage</p>	<p>30 Spaghetti and Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Breakfast Taco</p>	<p>31 Mini-Calzones Chicken Salad Sandwich Seasoned Carrots Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Rosy Applesauce Fresh Fruit Texas Star Bread & Sausage</p>

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



Eating Right!

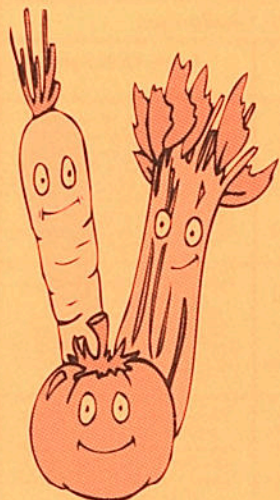
Leafy greens and crispy carrots are BIG in Texas. Eat like a healthy Texan this month by trying vegetables you've never eaten before.

Family Physical Activity and Health Challenges			
Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	Set up targets from different distances and use an underhand roll, underhand toss and overhand throw to knock them down. Get a partner to play catch using the various throws.	Play 5 activities that could increase your heart rate. Explain how playing one of these activities affects your heart. Why is it important to play these types of games?	Do push-up, sit-ups and cardiovascular activities such as jumping jacks or running in place during the commercials of your favorite TV show. Play or create a game that involves throwing, catching and increasing your heart rate.
2nd-3rd	Practice increasing your throwing accuracy while using an underhand roll, underhand toss and overhand throw with a partner.	Explain the difference between aerobic and non aerobic games. List 3 aerobic and 3 nonaerobic games. Now play each of them with a partner.	Have each family member set a fitness goal for improving their aerobic capacity, muscle strength and flexibility. Hint: think of your Fitnessgram Goals.
4th-5th	Practice your underhand roll, underhand toss and overhand throw while your partner is moving. Do the same except you have to move while throwing as well.	Explain the purpose of your cardiovascular system. List 5 aerobic and 5 nonaerobic games. Now play each of them with a partner.	Where can you go to find information on how to improve your fitness? Visit 3 places that you and your family could go to improve your fitness levels.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lunes, el 6 de octubre es el último día que se permitirá que los estudiantes reciban los beneficios de comidas a precio reducido o gratis con la elegibilidad del año pasado.</p>	<p>Pague Antemano su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta. www.MyLunchMoney.com</p>	<p>1 Hamburguesa de pollo Pollo agridulce servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Taza de fresas Fruta fresca</p>	<p>2 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinaca al vapor Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan tostado con ajo</p>	<p>3 Sándwiches italianos Sándwich de ensalada de pollo Zanahorias sazonadas Ejote sazonado Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca</p>
		Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Panecito de maíz y salchicha
<p>6 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Rebanadas de papas horneadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca</p>	<p>7 "Pizza" Pasta con pollo y salsa Ejote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Coctel de fruta refrigerada Fruta fresca Panecito de trigo</p>	<p>8 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo</p>	<p>9 Tacos crujientes o suaves Ensalada de atún en pan de pita Frijoles sazonados Zanahorias sazonadas Ensalada Taza de duraznos Fruta fresca</p>	<p>10 Pescado servido con macarrón y queso Tiras de res Brócoli al vapor Chicharos y zanahorias Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca Panecito de trigo</p>
Bizcocho y chorizo	Pan de zanahoria	"Parfait" de yogur	Huevos revueltos y pan	Bizcocho con pollo
<p>13 La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinsisd.org/nutritionfoodservices</p>	<p>14 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Taza de fresas Fruta fresca Pan tostado con ajo</p>	<p>15 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Coctel de fruta refrigerada Fruta fresca</p>	<p>16 Enchilada Pollo al horno Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Pan de maíz</p>	<p>17 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Ejote sazonado Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca</p>
	Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Bizcocho con pollo	Panecito de maíz y salchicha
<p>20 "Pizza" Ensalada de atún en pan de pita Elote sazonado Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca</p>	<p>21 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca</p>	<p>22 Tacos crujientes o suaves Sándwich de pavo y queso Frijoles sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca</p>	<p>23 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Arándanos y melón Fruta fresca Panecito de trigo</p>	<p>24 Burrito de frijoles y queso Papa al horno con condimentos Brócoli al vapor Chicharos y zanahorias Ensalada Coctel de fruta refrigerada Fruta fresca Panecito de trigo</p>
Bizcocho y chorizo	Pan de zanahoria	Panecito y salchicha	Bizcocho con pollo	Huevos revueltos y pan
<p>27 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca</p>	<p>28 Trocitos de pollo Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chicharos Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo</p>	<p>29 Hamburguesa de pollo Pollo agridulce servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Taza de fresas Fruta fresca</p>	<p>30 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinaca al vapor Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan tostado con ajo</p>	<p>31 Sándwiches italianos Sándwich de ensalada de pollo Zanahorias sazonadas Ejote sazonado Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca</p>
Bizcocho con pollo	Panqueques	Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Panecito de maíz y salchicha

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



¡COMIENDO BIEN!

Verduras de hojas verde y zanahorias crujientes son grandes en Tejas. Come como un tejano saludable este mes, prueba verduras que nunca ha comido antes. Es una manera divertida de mantenerse saludable.

Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud			
Nivel	Retos de aptitud física	Temas de salud	Retos de familia
K-1ro	Ponga blancos a distancias diferentes y tirando con la mano debajo del hombro y luego tirando por lo alto trate de tumbarlos. Con un compañero juegue tira y agarre usando las varias maneras de tirar.	Juegue 5 actividades que pueden aumentar el ritmo cardiaco. Explique como jugando una de estas actividades afecta el ritmo cardiaco. ¿Porqué es importante jugar estos juegos?	Haga planchas, abdominales y actividades cardiovasculares como "jumping jacks" o trotando/caminando en lugar durante los anuncios de su programa de televisión favorito. Juegue o invente un juego que requiere que tire y agarre y que le aumente el ritmo cardiaco.
2do-3ro	Mejore su precisión en tirar con la mano debajo del hombro y por lo alto practicando con un compañero.	Explique la diferencia entre juegos aeróbicos y los no aeróbicos. Nombre 3 juegos aeróbicos y 3 no aeróbicos. Ahora juegue cada juego con un compañero.	Haga que cada miembro de la familia establezca un reto de aptitud física para mejorar capacidad aeróbica, fuerza muscular y flexibilidad. Indirecta: piense en sus retos "Fitnessgram."
4to-5to	Practique tirando con la mano debajo del hombro y por lo alto mientras un compañero esté moviéndose. Hágalo otra vez moviéndose mientras tira.	Explique el propósito del sistema cardiovascular. Nombre 5 juegos aeróbicos y 5 no aeróbicos. Ahora juegue cada juego con un compañero.	¿Dónde puede encontrar información de cómo mejorar su aptitud física? Visite 3 lugares donde usted y su familia pueden mejorar su nivel de aptitud física.

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), prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalia, y donde se aplique, por creencias políticas, estado civil, condición familiar o situación de los padres, orientación sexual o 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 empleo o en cualquier programa o actividad dirigida o financiada por el Departamento. Si desea presentar 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 solicitar 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 correo 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.