



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Rebanadas de papas horneadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Bizchocho y chorizo	2 "Pizza" Fajita de pollo Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan de zanahoria	3 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo "Parfait" de yogur	4 Tacos crujientes o suaves Ensalada de atún en pan de pita Frijoles sazonados Zanahorias sazonadas Ensalada Taza de duraznos Fruta fresca Pan de maíz Huevos revueltos y pan	5 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 Bizchocho con pollo
8 Tamales de carne de res Sándwich de queso a la plancha Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca Pan de maíz Panqueques	9 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Taza de fresas Fruta fresca Pan tostado con ajo Bizchocho y chorizo	10 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Taco con huevos	11 Enchilada Pollo al horno Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Pan de maíz Bizchocho con pollo	12 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca Panecito de maíz y salchicha
15 "Pizza" Ensalada de atún en pan de pita Papas fritas de camote Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Bizchocho y chorizo	16 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	17 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	18 Tiras de res Burrito de frijoles y queso Brócoli al vapor Chicharos y zanahorias Fruta mixta Taza de fresas Pan de trigo Bizchocho con pollo	¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices

¿SABÍAS QUE?

- * Los menús están diseñados para satisfacer el Guía Dietético para Americanos 2010 para estudiantes con respeto a calorías, grasas, grasas saturadas y de sodio, como se requiere por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y recomendado por el Instituto de Medicina.
- * Estrategia de planificación de menús: Servir los alimentos que son conocidos a los estudiantes con las versiones más saludables posibles. Artículos de comidas nuevas se introducen anualmente para proporcionar a los estudiantes la oportunidad de ampliar su experiencia de comida. Grupos de enfoque de estudiantes y grupos de probadores de sabor se utilizan para probar recetas nuevas y alimentos nuevos antes de que se son planeados en el menú.
- * Todas las etiquetas de los ingredientes son revisados cuidadosamente para garantizar que ningún producto contiene grasas trans, jarabe de maíz de alta fructosa o endulzantes artificiales.
- * Sólo leche 1% descremada sin hormonas adicionales se ofrece, leche con sabor a chocolate es sin grasa (descremada) y endulzado sin jarabe de maíz de alta fructosa.
- * Platos sin carne se ofrecen diario en las escuelas secundarias y se ofrecen con frecuencia como una opción en las primarias.
- * La fruta fresca se sirve a diario en el desayuno y el almuerzo. Verduras frescas en forma de rebanadas de vegetales crudos y / o en ensaladas se sirven a diario. Se sirven verduras frescas de temporada al vapor cada semana.
- * El Departamento participa en el Programa Granja a la Escuela por donde las frutas y verduras frescas de las granjas locales se compran y se incorporan en los menús escolares.

FRUTA del MES

Las naranjas son una fuente excelente de la vitamina C y una de las frutas más populares del mundo.



- 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	Retos de Brincar Cuerda: *Un solo rebote hacia frente. *Brinque 5, 10, y 25 veces sin error. *Un solo rebote hacia atrás. *Invente un truco.	¿Cuál es la diferencia entre huesos y músculos? ¿Cómo funcionan juntos los huesos y los músculos? Identifique la rótula, el húmero, el cráneo, el fémur, y las costillas.	Brinque cuerda por 15-30 minutos tomando turnos. Vea quien puede brincar más alto o más rápido. Pídale a un pariente mayor que le muestre como brincar cuerda a una rima.
2do-3ro	Retos de Brincar Cuerda: *Brinque 25, 50 y 75 veces corridas. *Practique estos trucos: "Bell, Skier, Twister".	El sistema esquelético, ¿qué propósito sirve? Identifique los huesos de primera categoría incluyendo: el esternón, la pelvis, el peroné, y la tibia.	Enséñale a alguien tres trucos de brincar cuerda. Entre y salga de una cuerda larga con otros dando vueltas. Vea quién puede brincar por más tiempo sin tropezar.
4to-5to	Retos de Brincar Cuerda: *Brinque 50, 75 y 100 veces corridas. *Practique estos trucos: "Bell, Skier, Twister, Criss-Cross y X"	¿Cuáles son unos problemas esqueléticos corrientes? Identifique los huesos de primera y tercera categoría incluyendo el cúbito, el radio, la vértebra, y las falanges.	Invente una rutina de brincar cuerda realizada con una cuerda corta. Haga la misma rutina con una cuerda larga con otros dando las vueltas. Invente una rima sobre su familia y recítela mientras brinca cuerda larga.

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.asc.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.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Roasted Potato Wedges Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Biscuit & Sausage	2 Pizza Chicken Fajita Seasoned Green Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Carrot Muffin	3 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll Yogurt Parfait	4 Soft or Crispy Tacos Tuna Salad on Pita Seasoned Pinto Beans Seasoned Carrots Garden Salad Peach Cup Fresh Fruit Cornbread Scrambled Eggs & Toast	5 Fish Mac n' Cheese Steak Sticks Steamed Broccoli Peas and Carrots Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Chicken Biscuit
8 Beef Tamales Toasted Cheese Sandwich Seasoned Mixed Vegetables Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Cornbread Pancakes	9 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate Steamed Spinach Catalina Blend Vegetables Garden Salad Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Biscuit & Sausage	10 Pizza Dippers Fish Burger Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Breakfast Taco	11 Enchilada Roasted Chicken Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Cornbread Chicken Biscuit	12 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Texas Star Bread & Sausage
15 Pizza Tuna Salad on Pita Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Biscuit & Sausage	16 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Roasted Potato Wedges Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Carrot Muffin	17 Soft or Crispy Taco Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Cornbread Mini Loaf & Sausage Link	18 Steak Sticks Bean & Cheese Burrito Steamed Broccoli Peas and Carrots Mixed Fruit Strawberry Cup Whole Wheat Roll Chicken Biscuit Nutritional information is available online!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices

MENU "BITES"

- * Menus are designed to meet 2010 Dietary Guidelines for Americans for calories, fat, saturated fat and sodium as required by US Department of Agriculture and recommended by the Institute of Medicine.
- * Menu planning strategy: Serve foods that students are familiar with in the healthiest versions possible. New food items are introduced annually to provide students an opportunity to broaden their food experience. Student focus groups and taste testing groups are utilized for testing new recipes and food items before they are planned in the menus.
- * All ingredient labels are carefully reviewed to ensure that no product contains trans- fats, high fructose corn syrup or artificial sweeteners.
- * All milk served is free of added hormones, is 1% or skim milk, and does not contain high fructose corn syrup.
- * Non-meat entrees are on the menus daily at secondary schools and are offered often at elementary campuses.
- * Fresh fruit is served daily at both breakfast and lunch. Fresh vegetables in the form of raw vegetable dippers and /or salads are served daily. Seasonal steamed fresh vegetables are served weekly.
- * The Department participates in the Farm-to-School Program whereby fresh fruits and vegetables from surrounding farms are purchased and incorporated into the school menus.

FRUIT OF THE MONTH

Oranges are an excellent source of Vitamin C and one of the most popular fruits around the world.



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	Jump Rope Challenges: *Single bounce forward *Jump 5, 10, and 25 times without missing *Single bounce backwards *Make up a trick.	What is the difference between bones and muscles? How do muscles and bones work together? Identify your patella, humerus, skull, femur and ribs.	Take turns jumping rope for 15-30 minutes. See who can jump the longest or the fastest. Ask a older family member to teach you a jump rope rhyme.
2nd-3rd	Jump Rope Challenges: *Jump 25, 50 and 75 times in a row *Practice these tricks: Bell, Skier, Twister.	What is the purpose of the skeletal system? Identify 1st grade bones plus: sternum, pelvis, fibula and tibia bones.	Teach someone 3 jump rope tricks. Travel in and out of a long rope turned by others. See who can jump the longest without missing.
4th-5th	Jump Rope Challenges: *Jump 50, 75 and 100 times in a row *Practice these tricks: Bell, Skier, Twister, Criss-Cross and "X".	What are some common skeletal problems? Identify 1st and 3rd grade bones plus ulna, radius, vertebrae and phalanges.	Create a jump rope routine to perform with a short rope. Do the same routine while jumping a long rope turned by others. Create a family rhyme and say it as you jump the long rope.