JANUARY 2015 ELEMENTARY "FUEL UP TO PLAY 60" MENUS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
5 Fish Burger Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Pineapple Cup	6 Italian Bites Chicken Salad Sandwich Seasoned Carrots Seasoned Green Beans Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit	7 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Riviera Blend Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Peach Cup Fresh Fruit	8 Spaghetti and Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast	9 Chicken Tenders Chef Salad Catalina Blend Vegetables Pretty Peas Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick
Chicken Biscuit	Pancakes	Biscuit & Sausage	Breakfast Taco	Texas Star Bread & Sausage
12 Hamburger Garden Burger Roasted Potato Wedges Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit	13 Pizza Chicken Fajita Seasoned Green Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit	14 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll	15 Soft or Crispy Tacos Tuna Salad Sandwich Seasoned Pinto Beans Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Cornbread	16 Fish Burger Steak Sticks Steamed Broccoli Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick
Biscuit & Sausage	Carrot Muffin	Mini Loaf & Sausage Link	Chicken Biscuit	Scrambled Eggs & Toast
19 Nutritional information is available online!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices	20 Bean & Cheese Tamale Toasted Cheese Sandwich Seasoned Mixed Vegetables Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Cornbread	21 Pizza Dippers Fish Burger Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit	22 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate Steamed Spinach Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast	23 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit
	Biscuit & Sausage	Breakfast Taco	Chicken Biscuit	Texas Star Bread & Sausage
26 Pizza Tuna Salad Sandwich Seasoned Corn Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit	27 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Roasted Potato Wedges Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit	28 Soft or Crispy Taco Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Cornbread	29 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick	30 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

Milk is offered with every meal. Milk choices are 1% and skim milk. Breakfast items on menu also include juice, fruit and milk. Fresh fruit is offered often. 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.

BREAKFAST

Breakfast menus are designed to meet the nutritional recommendations for elementary students for calories, sodiuim, fat and saturated fat.

There are two different breakfasts to choose from daily. One is the cereal, toast, milk, fruit and fruit juice. The other consists of the choices advertised on the menus plus milk, fruit and fruit juice. Meals are priced as a unit; however, each item is available a la carte. Student price is $1.25 and the adult price is $2.00. Check with your school for the serving times.

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

VEGETABLE OF THE MONTH

Broccoli is a dark green vegetable that is an excellent source of vitamins A and C. Broccoli is often part of the "crunchy veggie dippers." It's delicious cooked or raw, with a dip or cheese sauce, or by itself.

Family Physical Activity and Health Challenges

Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	*Practice log rolls going left and right *Practice balancing by walking forwards, backwards and sideways on various lines or narrow paths.	*How does stretching your muscles increase your flexibility? *Point to your Biceps, Abdominals, Pectorals, and Quadriceps.	*Walk or jog for 10-15 minutes and stretch your arms and leg muscles afterwards. *Find a picture of the muscular system and review all the major muscles together.
2nd-3rd	*Practice your jumping and landing tricks with control *Demonstrate moving in and out of different balanced position with control. *Practice rolling forward	*Identify your Biceps, Abdominals, Pectorals, Quadriceps, Triceps Hamstrings, Gastrocnemius, and Gluteus Maximus *Perform stretches for all of these muscles	*Walk or jog for 15-30 minutes then stretch the identified muscles. *Name the muscle you use as you do your chores such as washing dishes, laundry and vacuuming.
4th-5th	*Create a gymnastic routine that has jumping and landing, rolling and balancing.	*Name the major muscles that are used while participating in basketball, soccer, curl-ups, push-ups and jumping rope.	*Walk or jog for 15-30 minutes then stretch the identified muscles. *Create a jogging/stretching routine and set a goal to perform it 3-5 times a week.

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_finiling_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.

enero 2015

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Taza de piña	6 Sándwiches italianos Sándwich de ensalada de pollo Zanahorias sazonadas Ejotes sazonados Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca	7 Hamburguesa de pollo Pollo agridulce servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Taza de duraznos Fruta fresca	8 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinaca al vapor Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan tostado con ajo	9 Trocitos de pollo Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chícharos Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de trigo
Bizcocho con pollo	Panqueques	Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Panecito de maíz y salchicha
12 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca	13 "Pizza" Fajita de pollo Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca	14 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo	15 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	16 Hamburguesa de pescado Tiras de res Bróculi al vapor Chícharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca Panecito de trigo
Bizcocho y chorizo	Pan de zanahoria	Panecito y salchicha	Bizcocho con pollo	Huevos revueltos y pan
19 ¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinisd.org/menusnutritionfoodservices	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	21 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca	22 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos Fruta fresca Pan tostado con ajo	23 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca
	Bizcocho y chorizo	Taco con huevos	Bizcocho con pollo	Panecito de maíz y salchicha
26 "Pizza" Sándwich de ensalada de atún Elote sazonado Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca	27 Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca	28 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	29 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Panecito de trigo	30 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
Bizcocho y chorizo	Pan de zanahoria	Panecito y salchicha	Bizcocho con pollo	Huevos revueltos y pan

Se ofrece 1% leche y leche descremada con cada comida. Artículos de desayuno en el menú incluyen jugo, fruta y leche. Se ofrece fruta fresca con gran frecuencia. Se ofrece cereal, pan tostado, 100% jugo, fruta 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.

DESAYUNO

Los menús para el desayuno están diseñados para cumplir con las recomendaciones nutritivas para los estudiantes de primaria con referencia a calorías, sodio, grasa y grasa saturada.

Hay dos desayunos diferentes para elegir diariamente. Uno es cereal, pan tostado, leche, fruta y jugo. El otro consiste de una selección del menú y leche, fruta y jugo. Las comidas tienen un precio como unidad, sin embargo, cada artículo está disponible a la carta. El precio para estudiantes es $1.25 y para adultos es $2.00. Consulte con su escuela para horas de servicio.

Los niños

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

VERDURA del MES

El bróculi es una verdura que es una fuente excelente de las vitaminas A y C. Frecuentemente, el bróculi es una de las verduras crujientes que se comen con aderezo. Es delicioso cocido o crudo con aderezo o salsa de queso, o sin nada.

Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud			
Nivel	**Retos de aptitud física**	**Temas de salud**	**Retos de familia**
K-1ro	*Practique "log rolls" hacia la derecha y la izquierda. *Practique mantener el equilibrio caminando hacia frente y hacia atrás de espaldas sobre varias líneas o senderos estrechos.	*El estiramiento, ¿cómo aumenta la flexibilidad? *Señale a los bíceps, abdominales, pectorales, y cuádriceps.	*Camine o trote corto por 10 a 15 minutos y después, estire los brazos y las piernas. *Encuentre una ilustración del sistema muscular y repase todos los músculos principales juntos.
2do-3ro	*Practique bajo control sus trucos de brincar y aterrizar. *Demuestre como logra meterse y salirse bajo control de diferentes posiciones equilibradas. *Practique rodando hacia frente.	*Identifique los bíceps, abdominales, pectorales, triceps, tendones de la corva, pantorrillas, y glúteo máximo. *Estire todos esos músculos.	*Camine o trote corto por 15 a 30 minutos y después, estire los músculos identificados. *Nombre el músculo que se usa al hacer los quehaceres domésticos como lavar los platos, lavar la ropa, y pasar la aspiradora.
4to-5to	*Invente una rutina gimnástica de brincar, aterrizar, rodar y mantener el equilibrio.	*Nombre los músculos principales que se usan al jugar baloncesto y fútbol, al hacer abdominales, planchas, y al brincar cuerda.	*Camine o trote corto por 15 a 30 minutos y después, estire los músculos identificados. *Invente un rutina de trote corto/estiramiento y establezca una meta de realizarlo 3 a 5 veces por semana.

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 empleo 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 linea 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.