



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>2</b> Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca Bizcocho con pollo	<b>3</b> Trocitos de pollo Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chicharos Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo Panqueques	<b>4</b> Hamburguesa de pollo Pollo agrildado servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas/Fruta fresca Bizcocho y chorizo	<b>5</b> Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinacas al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan tostado con ajo Taco con huevos	<b>6</b> Sándwiches italianos Sándwich de ensalada de atún Zanahorias sazonadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de maíz y salchicha
<b>9</b> Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Quiche de brócoli Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho y chorizo	<b>10</b> "Pizza" Pasta con pollo y salsa Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Panecito de trigo Panqueques	<b>11</b> Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo "Parfait" de yogur	<b>12</b> 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 Huevos revueltos y pan	<b>13</b> Pescado servido con macarrón y queso Tiras de res Brócoli al vapor Chicharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos/Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho con pollo
<h1 style="font-size: 2em;">Make the Gradé</h1> <p>with SCHOOL BREAKFAST</p>				
<b>16</b> 				<b>20</b> 
<b>23</b> Burrito de frijoles y queso Trocitos de pollo Espinacas al vapor Elote sazonado Verduras mixtas Taza de jugo de fruta congelada Puré de manzana Panecito de trigo Huevos revueltos y pan	<b>24</b> Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca Bizcocho y chorizo	<b>25</b> Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan de jengibre	<b>26</b> Espaguetis con albóndigas Plato de yogur Espinacas al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos/Fruta fresca Pan tostado con ajo Bizcocho con pollo	<b>27</b> Tamales de frijoles y queso Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas/Fruta fresca Pan de maíz Pan de calabacín
<b>30</b> "Pizza" Sándwich de ensalada de pollo Elote sazonado Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Bizcocho y chorizo	<b>31</b> Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos/Fruta fresca Panqueques de arándanos	¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!!  <a href="http://www.austinisid.org/menusnutritionfoodservices">www.austinisid.org/menusnutritionfoodservices</a>		Pague Antemano  su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta. <a href="http://www.MyLunchMoney.com">www.MyLunchMoney.com</a>



Se ofrece 1% leche y leche descremada con cada comida.

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.

**La Manera Inteligente De Comenzar El Día**

El desayuno es una manera saludable, fácil e inteligente comienzo del día.

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

Hay dos desayunos diferentes para escoger todos los días. Uno es cereal, pan tostado, leche, fruta y jugo. El otro consiste de una selección del menú con leche, fruta y jugo.



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 cómo 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 una 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), 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, reproductiva, y donde se aplique, port 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](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](mailto: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.




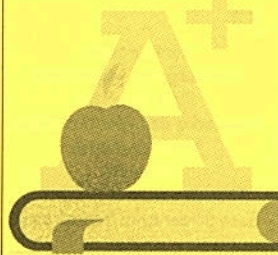
MONDAY

TUESDAY

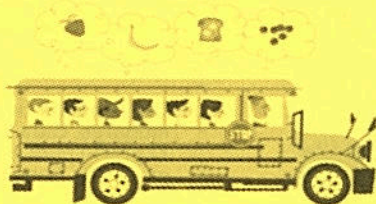
WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

<p><b>2</b> Fish Hoagie Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Chicken Biscuit</b></p>	<p><b>3</b> Chicken Tenders Chef Salad Catalina Blend Vegetables Pretty Peas Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Pancakes</b></p>	<p><b>4</b> Chicken Burger Sweet &amp; Sour Chicken over Brown Rice Riviera Blend Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Biscuit &amp; Sausage</b></p>	<p><b>5</b> Spaghetti and Meatballs Yogurt Plate (yogurt &amp; half sandwich) Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p><b>Breakfast Taco</b></p>	<p><b>6</b> Italian Bites Tuna Salad Sandwich Seasoned Carrots Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit</p> <p><b>Texas Star Bread &amp; Sausage</b></p>
<p><b>9</b> Hamburger Garden Burger Broccoli Quiche Roasted Potato Wedges Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Biscuit &amp; Sausage</b></p>	<p><b>10</b> Pizza Chicken Alfredo Seasoned Green Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Blueberry Mini Pancakes</b></p>	<p><b>11</b> Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p><b>Yogurt Parfait</b></p>	<p><b>12</b> Soft or Crispy Tacos Tuna Salad Sandwich Seasoned Pinto Beans Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><b>Scrambled Eggs &amp; Toast</b></p>	<p><b>13</b> Fish Mac n' Cheese Steak Sticks Steamed Broccoli Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Chicken Biscuit</b></p>
 <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">Make the Gradé</h1> <p style="font-size: 1.5em; margin: 0;">with SCHOOL BREAKFAST</p> 				
<p><b>16</b></p> <p><b>Scrambled Eggs &amp; Toast</b></p>	<p><b>23</b> Burrito Chicken Tenders Steamed Spinach Seasoned Corn Catalina Blend Vegetables Frozen Fruit Juice Cup Applesauce Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Scrambled Eggs &amp; Toast</b></p>	<p><b>24</b> Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Biscuit &amp; Sausage</b></p>	<p><b>25</b> Pizza Dippers Fish Hoagie Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p><b>Texas Gingerbread</b></p>	<p><b>26</b> Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate Steamed Spinach Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p><b>Chicken Biscuit</b></p>
<p><b>27</b> Bean &amp; Cheese Tamale Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><b>Zucchini Bread</b></p>	<p><b>30</b> Pizza Chicken Salad Sandwich Seasoned Corn Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit</p> <p><b>Biscuit &amp; Sausage</b></p>	<p><b>31</b> Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Roasted Potato Wedges Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Blueberry Mini Pancakes</b></p>	<p>Nutritional information is available online!!!</p> <p><a href="http://www.austinisd.org/nutritionfoodservices">www.austinisd.org/nutritionfoodservices</a></p> 	
<p>Pre-Pay Online</p> <p><a href="http://www.MyLunchMoney.com">www.MyLunchMoney.com</a></p>				

take time for  
**school**  
BREAKFAST



Milk is offered with every meal. Milk choices are 1% and skim milk.

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.

### The Smart Way to Start Your Day

Breakfast is a healthy, easy, and smart way for kids to start the day.

Breakfast menus are designed to meet the nutritional recommendations for elementary students for calories, sodium, 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.

**Make the Gradé**  
with SCHOOL BREAKFAST

Family Physical Activity and Health Challenges			
Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	* Make an obstacle course and dribble a soccer ball through it. * Dribble, pass and trap with a partner.	* 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	* Both you and a partner dribble a ball, try to kick away your partner's ball. * Play Keep-A-Way while dribbling and passing.	* 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	* Practice lead passes with a partner. * Find 3 partners and play a 2 on 2 soccer game.	* 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.

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\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866)632-9922 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](mailto: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.