



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 <p>WATERMELON</p>	<p>FRUIT OF THE MONTH</p> <p>Watermelons are an excellent source of vitamins C, A and B6. They are also a great source of potassium, and extremely low in sodium. Watermelons are a great snack.</p>	<p>1 Soft or Crispy Taco Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><i>Mini Loaf & Sausage Link</i></p>	<p>2 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><i>Chicken Biscuit</i></p>	<p>.....</p> <p>"EAT SMART"</p> <p>Fresh fruits and vegetables are "GO" foods.</p> <p>.....</p>
<p>6 Fish Burger Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p> <p><i>Chicken Biscuit</i></p>	<p>7 Steak Sticks Chef Salad Catalina Blend Vegetables Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><i>French Toast Benefit Bar</i></p>	<p>8 Chicken Burger Sweet & Sour Chicken over Brown Rice Riviera Blend Vegetables Sweet Potato Fries Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit</p> <p><i>Biscuit & Sausage</i></p>	<p>9 Spaghetti and Meatballs Yogurt Plate (yogurt & half sandwich) Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p><i>Texas Gingerbread</i></p>	<p>10 Italian Bites Tuna Salad Sandwich Seasoned Carrots Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit</p> <p><i>Zucchini Bread</i></p>
<p>13 Hamburger Garden Burger Broccoli Quiche Roasted Potato Wedges Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><i>Biscuit & Sausage</i></p>	<p>14 Pizza Chicken Alfredo Seasoned Green Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><i>Carrot Muffin</i></p>	<p>15 Chicken Tenders Meatloaf Mashed Potatoes Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p><i>French Toast Benefit Bar</i></p>	<p>16 Soft or Crispy Tacos Chicken Salad Sandwich Seasoned Pinto Beans Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><i>Blueberry Mini Pancakes</i></p>	<p>17 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><i>Chicken Biscuit</i></p>
<p>20 Spaghetti w/Meatballs Yogurt Plate Steamed Spinach Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p><i>French Toast Benefit Bar</i></p>	<p>21 Beef Tamales Chicken Tenders Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><i>Biscuit & Sausage</i></p>	<p>22 Pizza Dippers Fish Hoagie Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p><i>Apple Fruit Pocket</i></p>	<p>23 Enchilada Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><i>Chicken Biscuit</i></p>	<p>24 Chicken Burger Garden Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p><i>Texas Gingerbread</i></p>
<p>27 Pizza Chicken Salad Sandwich Seasoned Corn Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit</p> <p><i>Biscuit & Sausage</i></p>	<p>28 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Roasted Potato Wedges Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p> <p><i>Blueberry Mini Pancakes</i></p>	<p>29 Soft or Crispy Taco Turkey & Cheese Melt Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Cornbread</p> <p><i>Mini Loaf & Sausage Link</i></p>	<p>30 Turkey over Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Riviera Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><i>Chicken Biscuit</i></p>	<p>.....</p> <p>Nutritional information is available online!!!</p> <p>.....</p> <p>www.austinisd.org/nutritionfoodservices</p> <p>.....</p>



MAKE HEALTHY EASIER™

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.

Texas Healthy Week
April 6-10, 2015

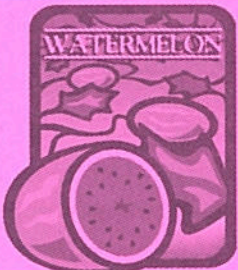
Texas Healthy Week focuses on the importance of nutrition, physical activity, sleep, stress reduction and hydration for a healthy life.

Family Physical Activity and Health Challenges

Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	<ul style="list-style-type: none"> Strike a ball off a cone or a batter's tee using a bat or a tennis racquet. Strike a ball with a noodle using a golf swing. 	<ul style="list-style-type: none"> Discuss why and how you should protect yourself from the sun. Discuss how you should act and what you should do during an emergency. 	<ul style="list-style-type: none"> Create a 9 hole putting course. Create an emergency plan that you will follow if someone gets hurt.
2nd-3rd	<ul style="list-style-type: none"> Bounce and strike a ball using a paddle. Strike a pitched ball with a bat. Putt a small ball using a putter. 	<ul style="list-style-type: none"> List safety precautions when walking, skating and cycling. List exercise precautions to play safely in hot weather. 	<ul style="list-style-type: none"> List and visit places to practice your batting, putting and tennis skills. Write a safety plan for cycling, swimming, and other summer activities.
4th-5th	<ul style="list-style-type: none"> Practice your forehand and backhand strokes with a partner. Practice striking a pitched ball to various targets. 	<ul style="list-style-type: none"> Identify potentially dangerous ways to play or exercise and how it could hurt your body. Discuss how dehydration affects your body and ways to prevent it. 	<ul style="list-style-type: none"> Write a safety plan for exercising in hot weather. Invite your family and friends to play in a softball game.

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, 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. 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>FRUTA del MES Las sandías son una fuente excelente de vitaminas C, A, y B6. También son una fuente excelente de potasio y contienen muy poco sodio. Las sandías hacen tremendo bocadillo.</p>	<p>1 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</p>	<p>2 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho con pollo</p>	<p>3 "EAT SMART" Leche descremada al 1% es comida "GO". Leche descremada de chocolate es una comida "SLOW".</p>	
<p>6 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Bizcocho con pollo</p>	<p>7 Tiras de res Ensalada (Chef) Verduras mixtas Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Panecito de trigo Barra de granola</p>	<p>8 Hamburguesa de pollo Pollo agríndice servido con arroz integral Verduras mixtas Papas fritas de camote Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Bizcocho y chorizo</p>	<p>9 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 Pan de jengibre</p>	<p>10 Sándwiches italianos Sándwich de ensalada de atún Zanahorias sazonadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Pan de calabacín</p>
<p>13 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</p>	<p>14 "Pizza" Pasta con pollo y salsa Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Panecito de trigo Pan de zanahoria</p>	<p>15 Trocitos de pollo Rollo de carne Puré de papas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo Barra de granola</p>	<p>16 Tacos crujientes o suaves Sándwich de ensalada de pollo Frijoles sazonados Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Pan de maíz Panqueques de arándanos</p>	<p>17 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</p>
<p>20 Espaguetis con albóndigas Plato de yogur (yogur y mitad de un sándwich) Espinacas al vapor Verduras mixtas Ensalada Taza de fresas Fruta fresca Pan tostado con ajo Barra de granola</p>	<p>21 Tamales de carne de res Trocitos de pollo Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Taza de jugo de fruta congelada Taza de duraznos Fruta fresca Pan de maíz Bizcocho y chorizo</p>	<p>22 Tiras de "pizza" Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Bolsa de manzana</p>	<p>23 Enchilada Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho con pollo</p>	<p>24 Hamburguesa de pollo Hamburguesa vegetariana Rebanadas de papas horneadas Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de Peras Fruta fresca Pan de jengibre</p>
<p>27 "Pizza" Sándwich de ensalada de pollo Elote sazonado Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Ensalada Fruta fresca Bizcocho y chorizo</p>	<p>28 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</p>	<p>29 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</p>	<p>30 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho con pollo</p>	<p>¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinsisd.org/ menusnutritionfoodservices</p>



MAKE HEALTHY EASIER™

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.

Texas Healthy Week (Semana Saludable Texas)

6-10 abril 2015

La Semana Saludable Texas se centra en la importancia de la nutrición, la actividad física, reducción del estrés y la hidratación para una vida saludable.

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, represalia, 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, 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 o 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.