



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
24 "Pizza" Quiche de brócoli Verduras mixtas Elote sazonado Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Panecito de trigo Biscocho y chorizo	25 Tacos crujientes o suaves Sándwich de ensalada de atún Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca Pan de maíz Pan de zanahoria	26 Hamburguesa de pollo Ensalada (Chef) Rebanadas de papas horneadas Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Panecito de trigo Pan de canela y salchicha	27 Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de trigo Biscocho con pollo	28 Pescado servido con macarrón y queso Burrito de frijoles y queso Zanahorias sazonadas Brócoli al vapor Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca Pan de calabacín
31 Fajita de pollo Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Panqueques	¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinisd.org/menusnutritionfoodservices	"EAT SMART" Leche descremada al 1% es comida "GO". Leche descremada de chocolate es una comida "SLOW".	"EAT SMART" Frutas y verduras frescas son comidas "GO".	Pague Antemano su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta. www.MySchoolBucks.com

Aplicaciones para comidas gratuitas o a precio reducido para 2015-2016

Cada año escolar nuevo, las personas interesadas en participar en el programa de comidas gratuitas o a precio reducido tienen que entregar una solicitud. El **martes, 6 de octubre** de 2015, 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. Si necesita ayuda para llenar la solicitud, favor de llamar al **512-414-0251**. Necesitamos esta información importante lo más pronto posible. Puede pedir una solicitud en la oficina del gerente de la cafetería o en la oficina de la escuela. Solo se necesita una solicitud por familia.

VEN A JUGAR "FUEL UP TO PLAY 60" CON NOSOTROS

Las escuelas primarias de A.I.S.D. están participando en el "Dairy Max Program, FUEL UP TO PLAY 60". Los menús escolares cumplen con los estándares para comidas saludables mientras ofrecen versiones de grasa reducida de las comidas favoritas de los estudiantes, cada semana se sirve porciones de frijoles y verduras rojas, anaranjadas, y verdes. Las comidas consisten de una variedad de entrees, granos enteros, verduras, frutas y leche de grasa reducida o descremada.



AISD Nutrition and Food Services Raising the Standard	
Leche libre de hormonas	✓
Productos con alto contenido de grano entero	✓
Baja en grasas saturadas	✓
Baja en sodio	✓
Sin alimentos fritos	✓
Libre de jarabe de maíz de alta frutosa	✓
Libre de grasa transaturadas	✓
Libre de azúcares artificiales	✓
No MSG	✓
Planeado por un equipo de dietistas autorizados y registrados	✓
Calidad de los productos aprobados por el chef del departamento	✓

Simplifique su vida. Puede pagar antemano, con dinero efectivo o giro postal, al gerente de la cafetería, o con tarjeta de crédito por la red www.MySchoolBucks.com

Precios de Comidas 2015-2016

Desayuno todas las Escuelas	Almuerzo Primarias
Precio \$1.50	Precio \$2.60
Precio Reducido \$0.30	Precio Reducido \$0.40
Adulto \$2.25	Adulto \$3.50

Almuerzo de escuelas Secundarias

Precio.....\$2.75
Precio Reducido.....\$0.40
Adulto.....\$3.50

Los menús son diseñados...

para llegar a las necesidades dietéticas de los niños de las escuelas primarias se basan en las **Pautas Dietéticas de 2010 para Americanos**.

La comida consiste de un entré, pan que puede ser parte del entré como pan para un sándwich, dos porciones de verduras, una porción de fruta y la elección de leche. Los estudiantes pueden seleccionar cinco componentes o pueden tomar tres componentes para una comida entera inclusive por lo menos una porción de verduras o fruta. Las comidas son valoradas como una unidad; sin embargo, cada artículo está disponible "a la carte".

Se ofrece leche con cada comida. Artículos de desayuno en el menú incluyen jugo de fruta y leche. Los cereales del desayuno contienen 1/2 cucharada de azúcar o menos. El menú puede cambiar sin aviso.

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.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
24 Pizza Broccoli Quiche Seasoned Mixed Vegetables Seasoned Corn Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Biscuit & Sausage	25 Soft or Crispy Taco Tuna Salad Sandwich Seasoned Pinto Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread Carrot Muffin	26 Chicken Burger Chef Salad Roasted Potato Wedges Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Cinnamon Toast & Sausage	27 Turkey over Brown Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Chicken Biscuit	28 Fish Mac n' Cheese Bean & Cheese Burrito Seasoned Carrots Steamed Broccoli Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Zucchini Bread
31 Chicken Fajita Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Pancakes	Nutritional information is available online!!! www.austinisd.org/nutritionfoodservices	"EAT SMART" Unflavored 1% milk is a "GO" food. Chocolate skim milk is a "SLOW" food.	"EAT SMART" Fresh fruits and vegetables are "GO" foods.	Pre-Pay Online www.MySchoolBucks.com

MEAL BENEFITS APPLICATION FOR 2015 – 2016

A new meal benefits application must be submitted each school year for those interested in participating in the free or reduced meals program. **Tuesday, October 6, 2015** is the last day that students are permitted to receive meal benefits based on last year's meal status. For assistance in completing the form, please call **512-414-0251**. Don't delay in completing this important document. New applications are available from the Cafeteria Manager or school office. Only one application is needed per household.

"FUEL UP TO PLAY 60" WITH US

A.I.S.D. elementary schools are participating in the Dairy Max Program, FUEL UP TO PLAY 60. School menus meet the standards for healthy meals offering leaner versions of student favorites, weekly servings of beans, red, orange and green vegetables. Lunches consist of a variety of entrees, whole grains, vegetables, fruit and low fat and skim milk.



AISD Nutrition and Food Services Raising the Standard	
Hormone Free Milk	✓
Whole Grain Rich Products	✓
Low in Saturated Fat	✓
Low in Sodium	✓
No Deep Fried Foods	✓
No High Fructose Corn Syrup	✓
No Trans Fats	✓
No Artificial Sweeteners	✓
No MSG	✓
Planned by Team of Licensed and Registered Dietitians	✓
Quality Approved Products by Staff Chef	✓

Pre-payment with cash or money order is accepted by the cafeteria manager or with credit card at

www.MySchoolBucks.com

MEAL PRICES 2015-2016

BREAKFAST ALL SCHOOLS	ELEMENTARY LUNCH
Full Price.....\$1.50	Full Price.....\$2.60
Reduced Price.....\$0.30	Reduced Price....\$0.40
Adult.....\$2.25	Adult.....\$3.50

MIDDLE SCHOOLS AND HIGH SCHOOLS

Full Price.....\$2.75
Reduced Price.....\$0.40
Adult.....\$3.50

Menus are designed...

to meet the dietary needs of elementary school children based on the 2010 Dietary Guidelines for Americans.

Lunch consists of an entrée, bread which may be part of the entrée such as the bread for a sandwich, two selections of vegetables, one selection of fruit and a choice of milk. Students may select all five components or may take three components for a full meal including at least one serving of vegetable or fruit. Meals are priced as a unit; however, each item is available a la carte.

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.

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_finling_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.