



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!!</p> <p><a href="http://www.austinisisd.org/menusnutritionfoodservices">www.austinisisd.org/menusnutritionfoodservices</a></p>	<p>ChooseMyPlate en línea</p> <p><a href="http://www.choosemyplate.gov/kids">www.choosemyplate.gov/kids</a></p>	<p>"EAT SMART"</p> <p>Frutas y verduras frescas son comidas "GO".</p>	<p>1</p> <p>Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos Chicharos y zanahorias Brócoli al vapor Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Panecito y salchicha</p>	<p>2</p> <p>Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Hamburguesa de pescado Rebanadas de papas horneadas Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca</p> <p>Pan de canela y salchicha</p>
<p>5</p> <p>Pasta con pollo y salsa Burrito de frijoles y queso Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>6</p> <p>"Pizza" Pollo agrídulce servido con arroz integral Brócoli al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos Fruta fresca</p> <p>Pan de zanahoria</p>	<p>7</p> <p>Pescado servido con macarrón y queso Tiras de res Ejotes sazonados Chicharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos/Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Pan de canela y salchicha</p>	<p>8</p> <p>Tacos crujientes o suaves Tamales de carne de res Frijoles sazonados Espinaca al vapor Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca Pan de maíz</p> <p>Bizcocho con pollo</p>	<p>9</p> <p>Hamburguesa de pollo Quiche de brócoli Zanahorias sazonadas Trocitos de papa Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Panecito y salchicha</p>
<p>Pague Antemano su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta.</p> <p><a href="http://www.MySchoolBucks.com">www.MySchoolBucks.com</a></p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con albóndigas Sándwich de queso a la plancha Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan tostado con ajo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>14</p> <p>Enchilada de queso Sándwich de ensalada de pollo Frijoles sazonados Rebanadas de papas horneadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca</p> <p>Parfait de yogur/Pan de zanahoria</p>	<p>15</p> <p>"Hot Dog" de pavo Tacos de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca</p> <p>Panecito y salchicha</p>	<p>16</p> <p>Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos Brócoli al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Bizcocho con pollo</p>
<p>19</p> <p>"Pizza" Quiche de brócoli Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>20</p> <p>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</p> <p>Pan de zanahoria</p>	<p>21</p> <p>Hamburguesa de pollo Ensalada (Chef) Rebanadas de papas horneadas Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Pan de canela y salchicha</p>	<p>22</p> <p>Pavo servido con arroz Tiras de res Camotes Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Bizcocho con pollo</p>	<p>23</p> <p>Pescado servido con macarrón y queso Burrito de frijoles y queso Brócoli al vapor Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca</p> <p>Pan de calabacín</p>
<p>26</p> <p>Fajita de pollo Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca</p> <p>Panqueques</p>	<p>27</p> <p>Sandwich de ensalada de pollo Espaguetis con albóndigas Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos Fruta fresca Pan tostado con ajo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>28</p> <p>"Hot Dog" de pavo Plato de yogur Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca</p> <p>Parfait de yogur/Pan de zanahoria</p>	<p>29</p> <p>Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos Chicharos y zanahorias Brócoli al vapor Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Panecito y salchicha</p>	<p>30</p> <p>Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Hamburguesa de pescado Trocitos de papa Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca</p> <p>Pan de canela y salchicha</p>

### PÓLIZA DE CARGAR DEL DISTRITO

Si los estudiantes agotan su cuenta de comida, existe un plazo durante cuál el estudiante puede cargar comidas a su cuenta. Estudiantes de primaria o escuelas medianas pueden cargar hasta 3 comidas. Estudiantes de secundaria pueden cargar hasta 2 comidas. Cargos deben pagarse en total antes de que se pueda ofrecer una comida regular. Cuando se alcanza el límite de cargar, si la cuenta no se reabastece el estudiante recibirá una comida de cortesía (sandwich de queso o mantequilla de cacahuete y leche). Cuentas bajas con balances negativos se mandará una carta y correo electrónico a casa para notificar el hogar. Los padres y guardianes también pueden establecer recordatorios de bajo balances en [myschoolbucks.com](http://myschoolbucks.com)



## SCHOOL LUNCH snapshot

Sonríe es hora del almuerzo. Esta semana se celebra almuerzo instantáneo de escuela nacional este octubre 12, 2015. Hoy, presentamos un pavo libre de nitrato hot dog, ensalada de jardín, manzana fresca, y leche local.

Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud			
Nivel	Retos de aptitud física	Temas de salud	Retos de familia
K-1ro	¿Puede mostrar la diferencia entre saltar y galopar? Juegue un juego que demuestra la perseverancia mientras esté activo.	¿Cuáles son ejemplos de alimentos que son fuentes buenas de energía? Nombre 5 comidas "Go", "Slow" y "Whoa"	Vea quien puede saltar, galopar o correr por más tiempo. Encuentre un parque nuevo para visitar. Ve de compras e identifique comidas "Go", "Slow" y "Whoa".
2do-3ro	¿Puede mostrar la diferencia entre conducir y seguir? Juegue un juego que demuestra la diferencia entre la ofensiva y la defensiva.	Explique como las comidas "Go" mejoran las funciones corporales. ¿Cuántas frutas y verduras debe comer diariamente?	Juegue todas las actividades en que pueda pensar que requieren cooperación. Escoga 5 frutas o verduras nuevas que probará este mes.
4to-5to	Juegue 3 juegos que requieren que esquivé el cuerpo. Juegue un juego que demuestra la diferencia entre la ofensiva y la defensiva.	¿Cómo puede decidir en un programa saludable de comer?	Planee comidas saludables para el desayuno, almuerzo y cena. Cocine las comidas planeadas junto con su familia.

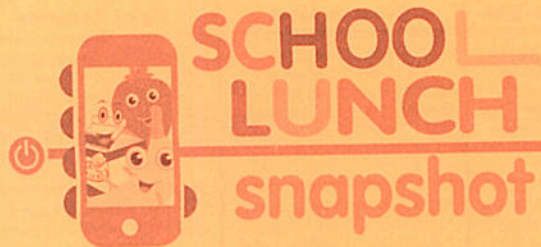
Declaración de no discriminación: Esto explica lo que debe hacer si cree que ha sido tratado injustamente. El Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, sigla en inglés), prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por motivos de raza, color, origen nacional, 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](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>Nutritional information is available online!!!</p> <p><a href="http://www.austinisd.org/nutritionfoodservices">www.austinisd.org/nutritionfoodservices</a></p>	<p>Choose My Plate website</p> <p><a href="http://www.choosemyplate.gov/kids">www.choosemyplate.gov/kids</a></p>	<p>"EAT SMART"</p> <p>Fresh fruits and vegetables are "GO" foods.</p>	<p>1</p> <p>Chicken Tenders Stuffed Spud Peas and Carrots Steamed Broccoli Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p>Mini Loaf &amp; Sausage Link</p>	<p>2</p> <p>Hamburger Garden Burger Fish Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p>Cinnamon Toast &amp; Sausage</p>
<p>5</p> <p>Chicken Alfredo Bean &amp; Cheese Burrito Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Biscuit &amp; Sausage</p>	<p>6</p> <p>Pizza Sweet and Sour Chicken over Brown Rice Steamed Broccoli Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit</p> <p>Carrot Muffin</p>	<p>7</p> <p>Fish Mac n' Cheese Steak Sticks Seasoned Green Beans Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Cinnamon Toast &amp; Sausage</p>	<p>8</p> <p>Soft or Crispy Tacos Beef Tamale Seasoned Pinto Beans Steamed Spinach Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread</p> <p>Chicken Biscuit</p>	<p>9</p> <p>Chicken Burger Broccoli Quiche Seasoned Carrots Potato Puffs Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p>Mini Loaf &amp; Sausage Link</p>
<p>Pre-Pay Online</p> <p><a href="http://www.MySchoolBucks.com">www.MySchoolBucks.com</a></p>	<p>13</p> <p>Spaghetti and Meatballs Toasted Cheese Sandwich Seasoned Green Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p>Biscuit &amp; Sausage</p>	<p>14</p> <p>Cheese Enchilada Chicken Salad Sandwich Oven Baked Fries Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit</p> <p>Yogurt Parfait/Carrot Muffin</p>	<p>15</p> <p>Turkey Hot Dog Fish Tacos Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p>Mini Loaf &amp; Sausage Link</p>	<p>16</p> <p>Chicken Tenders Stuffed Spud Steamed Broccoli Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p>Chicken Biscuit</p>
<p>19</p> <p>Pizza Broccoli Quiche Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Biscuit &amp; Sausage</p>	<p>20</p> <p>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</p> <p>Carrot Muffin</p>	<p>21</p> <p>Chicken Burger Chef Salad Oven Baked Fries Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Cinnamon Toast &amp; Sausage</p>	<p>22</p> <p>Turkey over Brown Rice Steak Sticks Sweet Potatoes Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Chicken Biscuit</p>	<p>23</p> <p>Fish Mac n' Cheese Bean &amp; Cheese Burrito Steamed Broccoli Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p> <p>Zucchini Bread</p>
<p>26</p> <p>Chicken Fajita Toasted Cheese Sandwich Seasoned Pinto Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p>Pancakes</p>	<p>27</p> <p>Chicken Salad Sandwich Spaghetti and Meatballs Steamed Spinach Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p>Biscuit &amp; Sausage</p>	<p>28</p> <p>Yogurt Plate Turkey Hot Dog Sweet Potato Fries Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p> <p>Yogurt Parfait/Carrot Muffin</p>	<p>29</p> <p>Chicken Tenders Stuffed Spud Peas and Carrots Steamed Broccoli Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p>Mini Loaf &amp; Sausage Link</p>	<p>30</p> <p>Hamburger Garden Burger Fish Burger Potato Puffs Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p>Cinnamon Toast &amp; Sausage</p>

### DISTRICT CHARGING POLICY

If students exhaust their meal account, there is a grace period during which the student can charge meals to his/her account. Elementary and middle school students may charge up to 3 meals. High school students may charge up to 2 meals. Charges must be paid in full before a regular meal is offered. Once the charge limit is reached, if the account is not replenished the student will receive a courtesy meal (cheese or peanut butter sandwich and milk). Low and negative balance letters and emails will be sent home to notify the household. Parents and guardians may also set up low balance reminders at [myschoolbucks.com](http://myschoolbucks.com).



Smile! It's lunchtime. This week is National School Lunch Week October 12-16, 2015 and we are celebrating "School Lunch Snapshot". Today, we are featuring a nitrate free turkey hot dog, garden salad, fresh apples, and local milk.

Family Physical Activity and Health Challenges			
Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	Can you show the difference between skipping and galloping? Play a game that shows perseverance while being active.	What are some examples of foods that are good sources of energy? Name 5 "Go", "Slow" and "Whoa" foods.	See who can skip, gallop or run the longest. Find a new park to visit. Go grocery shopping and identify "Go", "Slow" and "Whoa" foods.
2nd-3rd	Can you show the difference between leading and following? Play a game to show the difference between offense and defense.	Explain how "Go" foods increase your bodily functions. How many fruits and vegetables should you eat during each day?	Play as many activities that you can think of that require cooperation. Pick 5 new fruits or vegetables that you will try this month.
4th-5th	Play 3 games that require dodging. Play a game to show the difference between offense and defense.	How do you determine a healthy eating plan?	Plan a healthy meal for breakfast, lunch and dinner. Cook your planned meals together with your family.

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.