



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Pague Antemano</p> <p>su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta.</p> <p>www.MySchoolBucks.com</p>	<p>1</p> <p>Sándwich de ensalada de pollo Espaguetis con albóndigas Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Taza de arándanos Pan tostado con ajo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>2</p> <p>Plato de yogur Tiras de "pizza" 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>3</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>4</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>7</p> <p>La información nutricional para los menús está en línea!!!</p> <p>www.austinisd.org/nutritionfoodserves</p> <p>Festivo: Día del Trabajo</p>	<p>8</p> <p>Hamburguesa de pollo Pollo agridulce servido con arroz integral Brócoli al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de arándanos /Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Pan de zanahoria</p>	<p>9</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>10</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>11</p> <p>"Pizza" Quiche de brócoli Zanahorias sazonadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Panecito y salchicha</p>
<p>14</p> <p>Pasta con pollo y salsa Sándwich de queso a la plancha Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Panqueques</p>	<p>15</p> <p>Tacos de pescado Espaguetis con albóndigas Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan tostado con ajo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>16</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>17</p> <p>Hamburguesa Hamburguesa vegetariana Plato de yogur Zanahorias sazonadas Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca</p> <p>Panecito y salchicha</p>	<p>18</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>21</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>22</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>23</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>24</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>25</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>28</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>29</p> <p>Sándwich 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>30</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>ChooseMyPlate en línea</p> <p>www.choosemyplate.gov/kids</p>	

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

La comida consiste de un entréc, pan que puede ser parte del entréc 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".

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 nueva. 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.

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. Escoja 5 frutas o verduras nuevas que probará este mes.
4to-5to	Juegue 3 juegos que requieren que esquive 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, 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 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.

SEPTEMBER 2015 ELEMENTARY "FUEL UP TO PLAY 60" MENUS



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Pre-Pay Online</p> <p>www. MySchoolBucks.com</p>	<p>1 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 & Sausage</p>	<p>2 Yogurt Plate Pizza Dippers Sweet Potato Fries Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p> <p>Yogurt Parfait/Carrot Muffin</p>	<p>3 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 & Sausage Link</p>	<p>4 Hamburger Garden Burger Fish Burger Roasted Potato Wedges Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p>Cinnamon Toast & Sausage</p>
<p>7</p> <p>Nutritional information is available online!!!</p> <p>www.austinisd.org/ nutritionfoodserves</p>	<p>8 Chicken Burger Sweet and Sour Chicken over Brown Rice Steamed Broccoli Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Blueberry Cup/Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Carrot Muffin</p>	<p>9 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 & Sausage</p>	<p>10 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>11 Pizza Broccoli Quiche Seasoned Carrots Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p>Mini Loaf & Sausage Link</p>
Labor Day	Carrot Muffin	Cinnamon Toast & Sausage	Chicken Biscuit	Mini Loaf & Sausage Link
<p>14 Chicken Alfredo Toasted Cheese Sandwich Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Pancakes</p>	<p>15 Fish Tacos Spaghetti and Meatballs Seasoned Green Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p>Biscuit & Sausage</p>	<p>16 Cheese Enchilada Chicken Salad Sandwich Roasted Potato Wedges Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit</p> <p>Yogurt Parfait/Carrot Muffin</p>	<p>17 Hamburger Garden Burger Yogurt Plate Seasoned Carrots Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p>Mini Loaf & Sausage Link</p>	<p>18 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>21 Pizza Broccoli Quiche Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Biscuit & Sausage</p>	<p>22 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>23 Chicken Burger Chef Salad Roasted Potato Wedges Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p>Cinnamon Toast & Sausage</p>	<p>24 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>25 Fish Mac n' Cheese Bean & Cheese Burrito Steamed Broccoli Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p> <p>Zucchini Bread</p>
<p>28 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>29 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 & Sausage</p>	<p>30 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>Choose My Plate website www. choosemyplate.gov/ kids</p>	<p>Tuesday, October 6 is the last day that students are permitted to receive meal benefits based on last year's meal status.</p>

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.

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.

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** 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.

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 3 "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.