

NOVEMBER 2015 ELEMENTARY "FUEL UP TO PLAY 60" MENUS



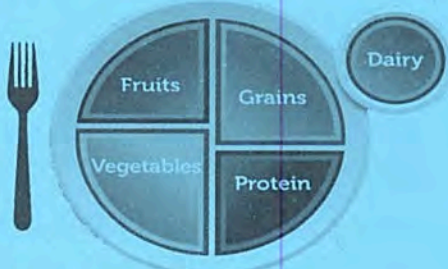
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Chicken Alfredo Bean & Cheese Burrito (V) Seasoned Corn Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Biscuit & Sausage	3 Pizza (V) Sweet and Sour Chicken over Brown Rice Steamed Broccoli Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Carrot Muffin	4 Fish Mac n' Cheese (V*) Steak Sticks Seasoned Green Beans Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Cinnamon Toast & Sausage	5 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 Chicken Biscuit	6 Chicken Burger Broccoli Quiche (V) Seasoned Carrots Oven Baked Fries Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll Mini Loaf & Sausage Link
9 Fish Tacos Hamburger Garden Burger (V) Seasoned Mixed Vegetables Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Pancakes	10 Spaghetti and Meatballs (V*) Mini Calzones Seasoned Green Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Biscuit & Sausage	Nutritional information is available online!!! www.austinisd.org/nutritionfoodserves	12 Turkey Hot Dog Cheese Enchiladas (V) Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Mini Loaf & Sausage Link	13 Chicken Tenders Stuffed Spud (V) Steamed Broccoli Potato Puffs Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll Chicken Biscuit
16 Pizza (V) Tuna Salad Sandwich Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Biscuit & Sausage	17 Soft or Crispy Taco Broccoli Quiche (V) Seasoned Pinto Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread Carrot Muffin	18 Chicken Burger Chef Salad (V*) Oven Baked Fries Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll Cinnamon Toast & Sausage	19 THANKSGIVING MEAL Turkey with Dressing Bean & Cheese Burrito (V) Sweet Potatoes Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce/Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Chicken Biscuit	20 Fish Mac n' Cheese (V*) Steak Sticks Steamed Broccoli Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Zucchini Bread
23 Toasted Cheese Sandwich (V) Fish Burger Seasoned Pinto Beans Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Cinnamon Toast & Sausage	24 Turkey Hot Dog Spaghetti and Meatballs (V*) Steamed Spinach Potato Puffs Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Biscuit & Sausage			
30 Chicken Alfredo Bean & Cheese Burrito (V) Seasoned Corn Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Peach Cup Whole Wheat Breadstick Biscuit & Sausage	<h2>NOW HIRING</h2> <p>apply online at austinisd.org</p> <p>Benefits: Medical insurance Texas Teacher's retirement Paid training Paid personal and sick leave 15 Paid holidays</p>			

► Austin ISD Nutrition & Food Services supports our local farmers, dairy farmers and producers. ◀

- (V) Vegetarian options are available daily.
- (V*) Entree can be made into a vegetarian option. Please ask your cafeteria managers.
- Menus are subject to change without notice.

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

In addition to the breakfast menu items listed on the calendar, cereal, toast, juice and milk is offered daily. Fresh fruit is offered on most days. Breakfast cereals contain 1/2 Tbsp. of sugar or less.



MyPlate

Family Physical Activity and Health Challenges			
Grades	Physical Activity Challenges	Health Topics	Family Challenges
K-1st	What is rhythm? Show how many ways you can keep rhythm with various body parts. Why is it important to be able to keep rhythm?	How does breathing tobacco make you feel? What happens to your lungs if you smoke tobacco products?	Play different types of music and dance to the various rhythms for 15-30 minutes. Dance again, but only use a coffee stir stick to breathe through to demonstrate how smoking affects your breathing.
2nd-3rd	Practice dribbling for 15 minutes a day. Dribble and have someone try to knock the ball away from you. Create 5-10 dribbling tricks.	What effect does smoking have on the body? How does second hand smoke affect your ability to exercise?	Find 3 different places that your family can play basketball. Who can make the most shots in a row at various distances? Who can make the longest shot?
4th-5th	Teach someone how to dribble and shoot a basketball. Play a game of 1 on 1 to practice your dribbling and shooting skills.	What changes occur in the cardio-respiratory system as a result of smoking? What might happen if a police officer catches a minor with cigarettes?	Find out how much a pack of cigarettes cost and decide the cost for a month and a year. Discuss smoking and the effects it has on your body? Sign a pledge with your family that you will not smoke.

Servings of legumes, dark green vegetables and red or orange vegetables are available for all students weekly. We offer an entrée, a whole grain item, minimum of two servings of vegetables, at least one serving of fruit and low fat or skim milk.

Students may select three to five components, one of which must be a serving of vegetable or fruit. Meals are priced as a unit; however, each item is available a la carte.

These guidelines are represented by "My Plate" from "Choose My Plate.gov".

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.asc.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.

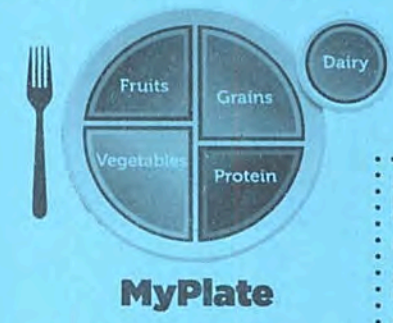


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Pasta con pollo y salsa Burrito de frijoles y queso (V) Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho y chorizo	3 "Pizza" (V) Pollo agridulce servido con arroz integral Brócoli al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan de zanahoria	4 Pescado servido con macarrón y queso (V*) Tiras de res Ejotes sazonados Chicharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos/Fruta fresca Panecito de trigo Pan de canela y salchicha	5 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 Bizcocho con pollo	6 Hamburguesa de pollo Quiche de brócoli (V) Zanahorias sazonadas Rebanadas de papas horneadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de trigo Panecito y salchicha
9 "Hot Dog" de pavo Hamburguesa Hamburguesa vegetariana (V) Tacos de pescado Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas/Fruta fresca Panqueques	10 Espaguetis con albóndigas (V*) Pequeño calzone Ejotes sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan tostado con ajo Bizcocho y chorizo	¡¡¡La información nutricional para los menús está en línea!!! www.austinisd.org/menusnutritionfoodservices	12 "Hot Dog" de pavo Enchilada de queso (V) Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Panecito y salchicha	13 Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos (V) Brócoli al vapor Trocitos de papa Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo Bizcocho con pollo
16 "Pizza" (V) Sándwich de ensalada de atún Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Bizcocho y chorizo	17 Tacos crujientes o suaves Quiche de brócoli (V) Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca Pan de maíz Pan de zanahoria	18 Hamburguesa de pollo Ensalada (Chef) (V*) Rebanadas de papas horneadas Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Pan de trigo Pan de canela y salchicha	19 COMIDA PARA EL FESTIVO: ACCIÓN DE GRACIAS Pavo servido con relleno Burrito de frijoles y queso (V) Camotes Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana/Fruta fresca Panecito de trigo Bizcocho con pollo	20 Pescado servido con macarrón y queso (V*) Tiras de res Brócoli al vapor Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña/Fruta fresca Panecito de trigo Pan de calabacín
23 Hamburguesa de pescado Sándwich de queso a la plancha (V) Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Pan de canela y salchicha	24 "Hot Dog" de pavo Espaguetis con albóndigas (V*) Espinaca al vapor Trocitos de papa Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Pan tostado con ajo Bizcocho y chorizo	 DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS		
30 Pasta con pollo y salsa Burrito de frijoles y queso (V) Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Puré de manzana Panecito de trigo Bizcocho y chorizo	 Estamos Contratando solicitar en línea en austinisd.org Beneficios: Asegurancia médica Retiro del system de Maestros de Texas Entrenamiento pagado Días de baja pagados y días personales pagados 15 días festivos pagados 			

► Austin ISD nutrición y servicio de alimentos apoya a nuestros agricultores locales, los productores de leche y productores de comida. ◀

(V) opción vegetariano
 (V*) esta comida se puede pedir sin carne
 El menú puede cambiar sin aviso.

Se ofrece 1% leche y leche descremada con cada comida. Artículos de desayuno en el menú incluyen jugo y leche. Se ofrece fruta fresca con gran frecuencia. Se ofrece cereal, pan tostado, 100% jugo y leche para desayuno cada día. Los cereales del desayuno contienen 1/2 cucharada de azúcar o menos.



Aptitud Física de la Familia y Retos de Salud			
Nivel	Retos de aptitud física	Temas de salud	Retos de familia
K-1ro	¿Qué es el ritmo? Muestre todas las maneras en que se puede mantener ritmo con partes del cuerpo. ¿Por qué es importante poder mantener el ritmo?	¿Cómo se siente al respirar tabaco? ¿Qué les ocurre a los pulmones si fuma productos de tabaco?	Toque música de diferentes tipos y baile a los varios ritmos por 15 a 30 minutos. Baile otra vez pero respirando por una pajuela de remover café para demostrar como fumar perjudica la respiración.
2do-3ro	Practique driblar por 15 minutos al día. Drible con alguien que trata de quitarle la bola. Crea 5 a 10 trucos de driblar.	¿Qué consecuencias resultan en el cuerpo por fumar? ¿Cómo perjudica el humo de segunda mano el hacer ejercicios?	Encuentre 3 lugares diferentes donde su familia puede jugar al baloncesto. ¿Quién puede hacer más tiros seguidos a varias distancias? ¿Quién puede hacer el tiro de más larga distancia?
4to-5to	Enséñale a alguien como driblar y tirar un balón. Juegue contra otra persona para practicar su habilidad de driblar y tirar.	¿Qué cambios ocurren en el sistema cardio-respiratorio por fumar? ¿Qué puede ocurrir si un policía encuentra a un menor fumando cigarrillos?	Averigüe cuánto cuesta un paquete de cigarrillos y calcule el costo para un mes y para un año. Comente sobre fumar y como perjudica el cuerpo. Firme una promesa con su familia de no fumar.

Las raciones de legumbres, vegetales verdes oscuros y verduras de color rojo ó naranja están disponibles para todos los estudiantes cada semana. Todas las comidas incluyen un plato principal, un elemento de grano entero, dos porciones de vegetales, por lo menos una porción de fruta y leche baja en grasa o descremada.
 Los estudiantes de preparatoria pueden seleccionar dos porciones de fruta, así como dos porciones de vegetales con sus comidas.
 Los estudiantes pueden seleccionar todos los cinco componentes o al menos tres componentes que incluyen una porción de verdura o fruta. Las comidas tienen un precio como unidad, sin embargo, cada elemento está disponible a la carta.
 Estas directrices están representados por "My Plate" de "Choose My Plate.gov".

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.