

# DECEMBER 2015 ELEMENTARY "FUEL UP TO PLAY 60" MENUS



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>"EAT SMART"</b></p> <p>Fresh fruits and vegetables are "GO" foods.</p>	<p><b>1</b> <u>Pizza (V)</u> <u>Sweet and Sour Chicken over Brown Rice</u> Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p><b>Texas Star Bread &amp; Sausage</b></p>	<p><b>2</b> <u>Fish Mac n' Cheese (V*)</u> <u>Steak Sticks</u> Sweet Potato Fries Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Cinnamon Toast &amp; Sausage</b></p>	<p><b>3</b> <u>Soft or Crispy Tacos</u> <u>Chef Salad (V*)</u> Seasoned Pinto Beans Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread</p> <p><b>Breakfast Tacos</b></p>	<p><b>4</b> <u>Chicken Burger</u> <u>Broccoli Quiche (V)</u> Seasoned Carrots Oven Baked Fries Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p><b>Mini Loaf &amp; Sausage Link</b></p>
	<p><b>7</b> <u>Fish Tacos</u> <u>Hamburger</u> Garden Burger (V) Sweet Potato Fries Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Pancakes</b></p>	<p><b>8</b> <u>Spaghetti and Meatballs (V*)</u> <u>Toasted Cheese Sandwich (V)</u> Seasoned Green Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit &amp; Mixed Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p><b>Biscuit &amp; Sausage</b></p>	<p><b>9</b> <u>New Menu Item!</u> <u>Garden Lasagna (V)</u> <u>Beef Tamale</u> Seasoned Pinto Beans Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast</p> <p><b>Scrambled Eggs &amp; Toast</b></p>	<p><b>10</b> <u>Turkey Hot Dog</u> <u>Cheese Enchiladas (V)</u> Oven Baked Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Mini Loaf &amp; Sausage Link</b></p>
<p><b>14</b> <u>Pizza (V)</u> <u>Tuna Salad on Pita Bread</u> Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Biscuit &amp; Sausage</b></p>	<p><b>15</b> <u>Soft or Crispy Taco</u> <u>Broccoli Quiche (V)</u> Seasoned Pinto Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread</p> <p><b>Texas Star Bread &amp; Sausage</b></p>	<p><b>16</b> <u>Chicken Burger</u> <u>Chef Salad (V*)</u> Oven Baked Fries Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll</p> <p><b>Cinnamon Toast &amp; Sausage</b></p>	<p><b>17</b> <u>Turkey over Brown Rice</u> <u>Bean &amp; Cheese Burrito (V)</u> Sweet Potatoes Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Breakfast Tacos</b></p>	<p><b>18</b> <u>Fish Mac n' Cheese (V*)</u> <u>Steak Sticks</u> Steamed Spinach Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick</p> <p><b>Zucchini Bread</b></p>



## 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 our Licensed and Registered Dietitian	✓
Quality Approved Products by Staff Chef	✓

Join the Austin ISD Nutrition and Food Services Team!

## NOW HIRING

Food Service Manager Trainees and Food Production Substitutes

apply online at [austinisd.org](http://austinisd.org)

► 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 manager.

Menus are subject to change without notice.



## Breakfast in the Classroom (BIC)

Breakfast in the Classroom is Austin ISD's room service breakfast program where students are offered breakfast at no charge in the classroom.

The benefits of Breakfast in the Classroom include:

- Better test scores
- Improved behavior
- Fewer nurse visits
- Improved academic performance

BIC is available at:  
Webb Primary and Rodriguez Elementary.

Coming soon to:  
Sunset Valley, Widen, Casey and Langford.

## 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>"EAT SMART"</p> <p>Frutas y verduras frescas son comidas "GO".</p>	<p><b>1</b></p> <p>"Pizza" (V) Pollo agrídulce servido con arroz integral Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca</p> <p>Panecito de maíz y salchicha</p>	<p><b>2</b></p> <p>Pescado servido con macarrón y queso (V*) Tiras de res Papas fritas de camote Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos/Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Pan de canela y salchicha</p>	<p><b>3</b></p> <p>Tacos crujientes o suaves Ensalada (Chef) (V*) Frijoles sazonados Chicharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca Pan de maíz</p> <p>Bizcocho con pollo</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p>Panecito y salchicha</p>
<p><b>7</b></p> <p>Tacos de pescado Hamburguesa Hamburguesa vegetariana (V) Papas fritas de camote Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca</p> <p>Panqueques</p>	<p><b>8</b></p> <p>Espaguetis con albóndigas (V*) 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><b>9</b></p> <p>nueva opción de menú! Lasaña vegetariana (V) Tamales de carne de res Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas/Fruta fresca Pan tostado con ajo</p> <p>Huevos revueltos y tostadas</p>	<p><b>10</b></p> <p>"Hot Dog" de pavo Enchilada de queso (V) Rebanadas de papas horneadas Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca</p> <p>Panecito y salchicha</p>	<p><b>11</b></p> <p>Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos (V) Brócoli al vapor Trocitos de papa Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Bizcocho con pollo</p>
<p><b>14</b></p> <p>"Pizza" (V) Sándwich de ensalada de atún Elote sazonado Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p><b>15</b></p> <p>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</p> <p>Panecito de maíz y salchicha</p>	<p><b>16</b></p> <p>Hamburguesa de pollo Ensalada (Chef) (V*) Rebanadas de papas horneadas Chicharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Pan de canela y salchicha</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pavo servido con arroz Burrito de frijoles y queso (V) Camotes Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Bizcocho con pollo</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pescado servido con macarrón y queso (V*) Tiras de res Espinaca al vapor Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña/Fruta fresca Panecito de trigo</p> <p>Pan de calabacín</p>

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 nuestro dietistas autorizados y registrados	✓
Calidad de los productos aprobados por el chef del departamento	✓

Unete a nuestro equipo!

Austin ISD Nutrición y Alimentos

**ESTAMOS CONTRATANDO**

Gerente de aprendiz de servicio alimentario y sustitutos de producción de alimentos

Aplique [www.austinisd.org](http://www.austinisd.org)

► 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.



## Desayuno en el salón de clases (BIC)

Desayuno en el salón de clase es el programa que el Distrito Escolar de Austin ofrece a los estudiantes sin cargo alguno.

Los Beneficios de un desayuno en el salón de clase incluyen:

- Mejores resultados de las pruebas
- Mejor comportamiento
- Menos visitas de enfermerías
- Mejorar el rendimiento académico

BIC esta disponible Webb Primary y Rodriguez Elementary.  
Muy proato en Sunset Valley, Widen, Casey y Langford.

## 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 pajueta 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	Enseñe 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.