



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Pre-Pay Online</p> <p>www. MySchoolBucks.com</p>	<p>5</p> <p>Chicken Tenders Stuffed Spud (V) Steamed Broccoli Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit Whole Wheat Roll Biscuit & Sausage</p>	<p>6</p> <p>Turkey Hot Dog Cheese Enchiladas (V) Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Scrambled Eggs & Toast</p>	<p>7</p> <p>Garden Lasagna (V) Beef Tamale Seasoned Mixed Vegetables Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup/Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Yogurt Parfait</p>	<p>8</p> <p>Spaghetti and Meatballs (V*) Toasted Cheese Sandwich (V) Pretty Peas Potato Puffs Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit/Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Chicken Biscuit</p>
<p>11</p> <p>Pizza (V) Tuna Salad Sandwich Seasoned Corn Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Biscuit & Sausage</p>	<p>12</p> <p>Soft or Crispy Tacos Broccoli Quiche (V) Seasoned Pinto Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread Texas Star Bread & Sausage</p>	<p>13</p> <p>Chicken Burger Chef Salad (V*) Oven Baked Fries Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll Mini Loaf & Sausage Link</p>	<p>14</p> <p>Turkey over Brown Rice Bean & Cheese Burrito (V) Sweet Potatoes Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Breakfast Taco</p>	<p>15</p> <p>Fish Mac n' Cheese (V*) Steak Sticks Steamed Spinach Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Zucchini Bread</p>
<p>Choose My Plate website www. choosemyplate.gov/ kids</p>	<p>19</p> <p>Turkey Hot Dog Spaghetti and Meatballs (V*) Sweet Potato Fries Seasoned Mixed Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Garlic Toast Pancakes</p>	<p>20</p> <p>Yogurt Plate (V*) Toasted Cheese Sandwich (V) Seasoned Pinto Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit Scrambled Eggs & Toast</p>	<p>21</p> <p>Chicken Tenders Stuffed Spud (V) Pacific Blend Vegetables Steamed Broccoli Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit Whole Wheat Roll Yogurt Parfait</p>	<p>22</p> <p>Hamburger Garden Burger (V) Fish Burger Potato Puffs Seasoned Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Chicken Biscuit</p>
<p>25</p> <p>Chicken Alfredo Bean & Cheese Burrito (V) Seasoned Corn Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Biscuit & Sausage</p>	<p>26</p> <p>Pizza (V) Sweet and Sour Chicken over Brown Rice Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit Texas Star Bread & Sausage</p>	<p>27</p> <p>Fish Mac n' Cheese (V*) Steak Sticks Seasoned Green Beans Sweet Potato Fries Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit Whole Wheat Breadstick Cinnamon Twist & Sausage</p>	<p>28</p> <p>Soft or Crispy Tacos Chef Salad (V*) Seasoned Pinto Beans Peas and Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit Whole Wheat Cornbread Breakfast Taco</p>	<p>29</p> <p>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</p>



VEGETABLE OF THE MONTH

Broccoli is a dark green vegetable that is an excellent source of vitamins A and C. Broccoli is often part of the "crunchy veggie dippers." It's delicious cooked or raw, with a dip or cheese sauce, or by itself.

CHILDREN

Should engage in at least 60 minutes of daily physical activity.



▶ 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.



Join the Austin ISD Nutrition and Food Services Team!
NOW HIRING
Food Service Manager Trainees and Food Production Substitutes
apply online at austinisd.org



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>5</p> <p>Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos (V) Brócoli al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca Pan de trigo</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>6</p> <p>"Hot Dog" de pavo Enchilada de queso (V) Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca</p> <p>Huevos revueltos y tostadas</p>	<p>7</p> <p>Lasaña vegetariana (V) Tamales de carne de res Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca Pan tostado con ajo Parfait de yogur</p> <p>Parfait de yogur</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis con albóndigas (V*) Sándwich de queso a la plancha (V) Chicharos Trocitos de papa Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Pan tostado con ajo Bizcocho con pollo</p> <p>Bizcocho con pollo</p>
<p>11</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>12</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>13</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>Panecito y salchicha</p>	<p>14</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 Taco con huevos</p> <p>Taco con huevos</p>	<p>15</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 Pan de calabacín</p> <p>Pan de calabacín</p>
<p>ChooseMyPlate en línea</p> <p>www.choosemyplate.gov/kids</p>	<p>19</p> <p>"Hot Dog" de pavo Espaguetis con albóndigas (V*) Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca Pan tostado con ajo Panqueques</p> <p>Huevos revueltos y tostadas</p>	<p>20</p> <p>Plato de yogur (V*) Sándwich de queso a la plancha Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca</p> <p>Huevos revueltos y tostadas</p>	<p>21</p> <p>Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos (V) Brócoli al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca Pan de trigo Parfait de yogur</p> <p>Parfait de yogur</p>	<p>22</p> <p>Hamburguesa de pescado Hamburguesa Hamburguesa vegetariana (V) Trocitos de papa Zanahorias sazonadas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca Bizcocho con pollo</p> <p>Bizcocho con pollo</p>
<p>25</p> <p>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</p> <p>Bizcocho y chorizo</p>	<p>26</p> <p>"Pizza" (V) Pollo agridulce 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>27</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 Pan de canela y chorizo</p> <p>Pan de canela y chorizo</p>	<p>28</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 Taco con huevos</p> <p>Taco con huevos</p>	<p>29</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 Panecito y salchicha</p> <p>Panecito y salchicha</p>



VERDURA del MES

El brócoli es una verdura que es una fuente excelente de las vitaminas A y C. Frecuentemente, el brócoli es una de las verduras crujientes que se comen con aderezo. Es delicioso cocido o crudo con aderezo o salsa de queso, o sin nada.

Los niños

deben participar por lo menos 60 minutos en las actividades física diariamente.



► 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.



Únete a nuestro equipo!
Austin ISD Nutrición y Alimentos
ESTAMOS CONTRATANDO
Gerente de aprendizaje de servicio alimentario y sustitutos de producción de alimentos
Aplique www.austinisd.org