

# MARCH 2016

"FUEL UP TO PLAY 60"  
ELEMENTARY MENU



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>Pre-Pay Online</b> MySchoolBucks.com</p> <p><b>Choose My Plate</b> ChooseMyPlate.gov/kids</p>	<p><b>1</b> Spaghetti &amp; Meatballs (V*) Toasted Cheese Sandwich (V) Whole Wheat Garlic Toast Seasoned Green Beans Potato Puffs Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Yogurt Parfait <b>BIC:</b> Chicken Sausage &amp; Biscuit</p>	<p><b>2</b> Beef Tamale Garden Lasagna (V) Whole Wheat Garlic Toast Seasoned Pinto Beans Pretty Peas Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Scrambled Eggs &amp; Toast <b>BIC:</b> Zucchini Bread</p>	<p><b>3</b> Turkey Hot Dog Cheese Enchiladas (V) Sweet Potato Fries Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Mini-Loaf &amp; Link <b>BIC:</b> Breakfast Wrap</p>	<p><b>4</b> Chicken Tenders Stuffed Spud (V) Whole Wheat Roll Steamed Broccoli * Winter Harvest Carrots * Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Chicken Biscuit <b>BIC:</b> Egg &amp; Cheese on Bun</p>
<p><b>7</b> Pizza (V) Tuna Salad Sandwich Seasoned Mixed Vegetables Seasoned Corn Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p>	<p><b>8</b> Soft or Crispy Tacos Broccoli Frittata (V) Whole Wheat Cornbread Seasoned Pinto Beans Catalina Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit</p>	<p><b>9</b> Chicken Burger Chef Salad (V*) Whole Wheat Roll Oven Baked Fries Peas &amp; Carrots Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pear Cup Fresh Fruit</p>	<p><b>10</b> Turkey Over Brown Rice Bean &amp; Cheese Burrito (V) Whole Wheat Breadstick Sweet Potatoes Seasoned Green Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit</p>	<p><b>11</b> Steak Sticks Fish Mac n' Cheese (V*) Whole Wheat Breadstick * Winter Harvest Carrots * Steamed Spinach Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Fresh Fruit</p>
<b>NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK // NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK // NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK</b>				
<b>Breakfast:</b> Texas Star Bread & Sausage <b>BIC:</b> Blueberry Loaf	<b>Breakfast:</b> Scrambled Eggs & Toast <b>BIC:</b> Eggo Mini Waffle	<b>Breakfast:</b> Yogurt Parfait <b>BIC:</b> Cinnamon Flakes	<b>Breakfast:</b> Breakfast Taco <b>BIC:</b> Beef & Sausage on Bun	<b>Breakfast:</b> Chicken Biscuit <b>BIC:</b> Bean & Cheese Burrito

**wake up!**  
to  
**School Breakfast**

**EAT SCHOOL BREAKFAST**  
EACH MORNING DURING  
**NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK**  
**MARCH 7TH - MARCH 11TH, 2016**  
AND YOU'LL BE REGISTERED  
FOR A CHANCE TO WIN A PRIZE PACK!

<p><b>21</b> Chicken Tenders Toasted Cheese Sandwich (V) Whole Wheat Roll Seasoned Pinto Beans Pacific Blend Vegetables Crunchy Veggie Dippers Strawberry Cup Pear Cup</p> <p><b>Breakfast:</b> Pancakes <b>BIC:</b> Crunchmania Cinnamon Bun</p>	<p><b>22</b> Hamburger Garden Burger (V) Fish Burger Sweet Potato Fries Seasoned Mixed Vegetables Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Frozen Fruit Juice Cup</p> <p><b>Breakfast:</b> French Toast Sticks <b>BIC:</b> Chicken Sausage &amp; Biscuit</p>	<p><b>23</b> Chicken Fajita Yogurt Plate (V*) Catalina Blend Vegetables Seasoned Carrots Crunchy Veggie Dippers Pineapple Cup Applesauce</p> <p><b>Breakfast:</b> Biscuit &amp; Sausage <b>BIC:</b> Zucchini Bread</p>	<p><b>24</b> Turkey Hot Dog Spaghetti &amp; Meatballs (V*) Whole Wheat Garlic Toast Steamed Broccoli Potato Puffs Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Zucchini Bread <b>BIC:</b> Breakfast Wrap</p>	<p><b>Austin ISD Nutrition &amp; Food Services supports our local farmers, dairy farmers and producers.</b></p> <p>* Farm Fresh Fridays: * Organic Winter Harvest Carrots Johnson's Backyard Garden Austin, TX</p> <p>Follow us on Twitter to stay updated on AISD Nutrition &amp; Food Services</p> <p> @AustinISDFood</p> <p>(V) Vegetarian options are available daily. (V*) Entree can be made into a vegetarian option. Please ask your cafeteria manager. BIC - Breakfast in the Classroom Menus are subject to change without notice.</p>
<p><b>28</b> Chicken Alfredo Bean &amp; Cheese Burrito (V) Catalina Blend Vegetables Seasoned Corn Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Applesauce Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Chicken Biscuit <b>BIC:</b> Blueberry Loaf</p>	<p><b>29</b> Pizza (V) Sweet &amp; Sour Chicken Over Brown Rice Steamed Spinach Pacific Blend Vegetables Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Mixed Fruit Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Texas Star Bread &amp; Sausage <b>BIC:</b> Eggo Mini Waffle</p>	<p><b>30</b> Fish Mac n' Cheese (V*) Steak Sticks Whole Wheat Breadstick Seasoned Green Beans Sweet Potato Fries Crunchy Veggie Dippers Peach Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Yogurt Parfait <b>BIC:</b> Cinnamon Flakes</p>	<p><b>31</b> Soft or Crispy Tacos Chef Salad (V*) Whole Wheat Cornbread Peas &amp; Carrots Seasoned Pinto Beans Garden Salad Crunchy Veggie Dippers Frozen Fruit Juice Cup Fresh Fruit</p> <p><b>Breakfast:</b> Cinnamon Twist &amp; Sausage <b>BIC:</b> Beef &amp; Sausage on Bun</p>	

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.

# MARZO 2016

menú de "Fuel Up to Play 60"  
para las escuelas primarias



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Pague Antemano</b> su desayuno, almuerzo y artículos alimenticios a-la-carta. MySchoolBucks.com</p> <p><b>Choose My Plate</b> ChooseMyPlate.gov/kids</p>	<p><b>1</b> Espaguetis con albóndigas (V) Sándwich de queso a la plancha (V) Pan tostado con ajo Ejotes sazonados Trocitos de papa Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Parfait de yogur <b>BIC:</b> Bizcocho con pollo</p>	<p><b>2</b> Tamales de carne de res Lasaña vegetariana (V) Pan tostado con ajo Frijoles sazonados Chicharos Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Huevos revueltos y pan tostado <b>BIC:</b> Pan de calabacín</p>	<p><b>3</b> "Hot Dog" de pavo Enchilada de queso (V) Papas fritas de camote Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Panecito y salchicha <b>BIC:</b> Rodillo de huevo</p>	<p><b>4</b> Trocitos de pollo Papa al horno con condimentos (V) Pan de trigo Brócoli al vapor Cosecha de Zanahorias Invernales Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Bizcocho con pollo <b>BIC:</b> Pan con huevo y queso</p>
<p><b>7</b> "Pizza" (V) Sándwich de ensalada de atún Verduras mixtas Elote sazonado Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca</p>	<p><b>8</b> Tacos crujientes o suave Fritata de Brocoli (V) Pan de maíz Frijoles sazonados Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca</p>	<p><b>9</b> Hamburguesa de pollo Ensalada (Chef) (V) Pan de trigo Rebanadas de papas horneadas Chicharos y zanahorias Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de peras Fruta fresca</p>	<p><b>10</b> Pavo servido con arroz Burrito de frijoles y queso (V) Panecito de trigo Camotes Ejotes sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca</p>	<p><b>11</b> Tiras de res Pescado servido con macarrón y queso (V) Panecito de trigo Cosecha de Zanahorias Invernales Espinaca al vapor Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de piña Fruta fresca</p>
<p><b>SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR // SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR // SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR WEEK</b></p>				
<p><b>Breakfast:</b> Panecito de maíz y salchicha <b>BIC:</b> Pan de arándanos</p>	<p><b>Breakfast:</b> Huevos revueltos y pan tostado <b>BIC:</b> Mini waffles</p>	<p><b>Breakfast:</b> Parfait de yogur <b>BIC:</b> Flakes con canela</p>	<p><b>Breakfast:</b> Tacos de desayuno <b>BIC:</b> Chorizo de res con pan</p>	<p><b>Breakfast:</b> Bizcocho con pollo <b>BIC:</b> Burrito de frijoles y queso</p>

# despierta con Desayuno Escolar

Come un desayuno escolar cada mañana durante la **SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR 7-11 DE MARZO** y será registrado para tener la oportunidad de ganar un paquete de premios.

<p><b>21</b> Trocitos de pollo Sándwich de queso a la plancha (V) Pan de trigo Frijoles sazonados Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Taza de fresas Taza de peras</p> <p><b>Breakfast:</b> Panqueques <b>BIC:</b> Discos de canela</p>	<p><b>22</b> Hamburguesa Hamburguesa vegetariana (V) Hamburguesa de pescado Papas fritas de camote Verduras mixtas Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Taza de jugo de fruta congelada</p> <p><b>Breakfast:</b> Palitos de pan tostado francés <b>BIC:</b> Bizcocho con pollo</p>	<p><b>23</b> Fajita de pollo Plato de yogur (V) Verduras mixtas Zanahorias sazonadas Tiras de verduras crujientes Taza de piña Puré de manzana</p> <p><b>Breakfast:</b> Bizcocho y chorizo <b>BIC:</b> Pan de calabacín</p>	<p><b>24</b> "Hot Dog" de pavo Espaguetis con albóndigas (V) Pan tostado con ajo Brócoli al vapor Trocitos de papa Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Pan de calabacín <b>BIC:</b> Rodillo de huevo</p>	<p>El Departamento de Nutrición y Servicios Alimentarios apoya a nuestros agricultores locales y productores de leche locales.</p> <p>De la granja fresca los viernes: Cosecha de Zanahorias Invernales Johnson's Backyard Garden Austin, TX</p> <p>Síguenos en Twitter para mantenerse actualizado con el Departamento de Nutrición y Servicios Alimentarios.</p> <p>@AustinISDFood</p> <p>(V) opción vegetariano (V*) esta comida se puede pedir sin carne <b>BIC - Desayuno en la aula</b> El menú puede cambiar sin aviso.</p>
<p><b>28</b> Pasta con pollo y salsa Burrito de frijoles y queso (V) Verduras mixtas Elote sazonado Ensalada Tiras de verduras crujientes Puré de manzana Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Bizcocho con pollo <b>BIC:</b> Pan de arándanos</p>	<p><b>29</b> "Pizza" (V) Pollo agridulce servido con arroz integral Espinaca al vapor Verduras mixtas Ensalada Tiras de verduras crujientes Fruta mixta Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Panecito de maíz y salchicha <b>BIC:</b> Mini waffles</p>	<p><b>30</b> Pescado servido con macarrón y queso (V) Tiras de maíz Panecito de trigo Ejotes sazonados Papas fritas de camote Tiras de verduras crujientes Taza de duraznos Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Parfait de yogur <b>BIC:</b> Flakes con canela</p>	<p><b>31</b> Tacos crujientes o suaves Ensalada (Chef) (V) Pan de maíz Chicharos y zanahorias Frijoles sazonados Ensalada Tiras de verduras crujientes Taza de jugo de fruta congelada Fruta fresca</p> <p><b>Breakfast:</b> Pan de canela y salchicha <b>BIC:</b> Chorizo de res con pan</p>	

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 o por fax al (202) 690-7442 o 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.