

Lunes sin carne	Martes de taco	Miércoles loco	Jueves de California	Viernes de favoritos
2	3	4	5	6
Día del trabajo No hay clases 	Taco de pescado estilo Baja con chips de tortilla Sándwich de pollo crujiente Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) ✓ Boar's Head Hummus y Pretzels (GF) Barra de granola y barra de queso ✓	Sándwich de queso fundido ✓ Pollo a la naranja y arroz integral Yogur y granola (GF) Galleta de la fortuna ✓	Pasta con salsa de parmesano y mantequilla y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de salchicha y pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓	Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzels suaves con salsa de queso ✓ Yogur y granola (GF) Pastelito Brookie ✓
9	10	11	12	13
Tortellini de queso con salsa marinara EUSD Marinara y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza margarita EUSD ✓ Yogur y granola (GF)	Tacos de caritas asadas a fuego lento ✓ Tiras de pollo empanizado Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) ✓ Boar's Head Hummus y Pretzels (GF) Barra de granola y barra de queso ✓	Macarrones con queso hechos en casa ✓ Corndog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola (GF)	Fajitas de pollo orgánico Mary's con arroz integral y tortilla de trigo integral ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓	Brunch para el almuerzo (Tostado Francés con salchicha de puerco alimentado con pasto) ✓ Palitos de pan rellenos de queso mozzarella y salsa marinara ✓ Yogur y granola (GF) Galleta de chispas de chocolate ✓
16	17	18	19	20
Burrito de frijoles con queso hecho en casa ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Piña EUSD ✓ Yogur y granola (GF)	Pollo orgánico Mary's marinado al estilo griego con arroz salvaje (GF), Pita, y salsa Tzatziki ✓ Hotdog de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) ✓ Boar's Head Hummus y Pretzels (GF) Barra de granola y barra de queso ✓	Quesadilla de queso ✓ Pollo y Waffles Yogur y granola (GF)	Nachos Fiesta ✓ con carne de res orgánica alimentada con pasto (GF) Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de pollo BBQ EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓	Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa de carne de res (alimentada con pasto) y queso Macarrones con queso hechos en casa ✓ Yogur y granola (GF) Galleta de azúcar ✓
23	24	25	26	27
Espagueti con salsa marinara EUSD y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza margarita EUSD ✓ Yogur y granola (GF)	Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto (GF) ✓ Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) ✓ Boar's Head Hummus y Pretzels (GF) Barra de granola y barra de queso ✓	Sándwich de queso fundido ✓ Pollo a la naranja con arroz integral Yogur y granola (GF) Galleta de la fortuna ✓	Wrap de pollo César (pollo de corral, parmesano, lechuga romana orgánica) Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Pepperoni EUSD ✓ Barra Benefit, barra de queso y batido de frutas ✓	Pierna de pollo empanizada con rodajas de papa y bollo Hawaiano Hotdog de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) ✓ Yogur y granola (GF) Galleta Snickerdoodle ✓
30				

Pasta con salsa de parmesano y
mantequilla y palito de pan relleno
de queso mozzarella ✓
Pizza de queso EUSD ✓
Pizza de Piña EUSD ✓
Yogur y granola (GF)
Paleta de hielo de fruta natural (GF)

**Los alimentos son GRATIS para
todos los estudiantes de EUSD**
Adultos y visitantes: \$6.00
almuerzo y \$4.00 desayuno

Contiene puerco:
Sin gluten: (GF)
Hecho diario desde cero:
Vegetariano: ✓

Barra de Ensaladas diaria:
¡La barra de ensaladas ilimitada es parte de
cada almuerzo escolar, con lechuga orgánica
y vegetales de la estación cultivados en
EUSD Farm Lab, además de productos
orgánicos frescos y locales* del Condado de
San Diego!

lunes: Manzanas y jícama cultivadas
localmente
martes: Pimientos morrones y melones en
rodajas cultivados en California
miércoles: Pitaya orgánica cultivada
localmente y apio cultivado en California
jueves: Trozos de mango y pepinos
cultivados localmente en granjas Dassi
viernes: Nectarinas cultivadas regionalmente
Varios aderezos se sirven diariamente,
incluyendo una opción libre de gluten (GF)

Menú de desayuno
El desayuno se sirve diariamente antes
de las clases. Pregunte en su escuela
por el horario específico. El desayuno
incluye la elección de un plato
principal, fruta, yogur, leche, y barra
de queso. Los viernes se ofrecen
batidos como acompañamiento.

lunes: Pan de plátano y Cereales
surtidos
martes: Waffle belga con maple y
Cereales surtidos
miércoles: Panecillo scone fresco y
Barrita Twin Bar
jueves: Mini Panqueques y Cereales
surtidos
viernes: Panquecito de proteína con
canela crumble y Barra de avena con
moras azules

Información de los alimentos escolares
Para ver los menús escolares, los datos nutricionales y la información del programa de alimentos, visite nuestro sitio
web de Servicios de Nutrición Infantil de EUSD para obtener más detalles
(<https://www.eusd.net/departments/child-nutrition-services>) o descargue nuestra aplicación de Mobile Menu en
www.schoolcafe.com.

El almuerzo incluye: un plato principal, barra de ensaladas ilimitada (llena de frutas y verduras locales y orgánicas),
leche de origen local, y cualquier acompañamiento. No necesitan llenar formularios para recibir los alimentos gratis
en la escuela.

Alergias alimenticias:

- Durante toda la semana se ofrece una variedad de platos principales sin gluten (GF) y vegetarianos. Algunos
platos GF lo son sin el pan, tortilla, etc. Las tortillas de maíz están disponibles si se piden. Servimos
platos GF, pero nuestras cocinas no son instalaciones GF.
- Opciones del menú con proteína vegetal están disponibles diariamente si se solicitan (Hummus y pretzels,
sándwiches de mantequilla de semillas de girasol, aderezo balsámico).
- No servimos ningún plato principal que contenga maní o nueces; sin embargo, no se nos considera una
Instalación certificada libre de nueces. Algunos alimentos que servimos pueden haber sido procesados en
instalaciones que procesan nueces, maní u otros alérgenos.
- Si su estudiante necesita acomodaciones de alimentos especiales, por favor llene el formulario de petición
para alimentos especiales (Special Meals Form, que se encuentra en la sección de alergias de la página web
de CNS) y entréguelo a la enfermera de su escuela. Los formularios para acomodaciones deben haberse
firmado por un profesional médico.

****Los menús pueden cambiar sin previo aviso** Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.**