

Lunes sin carne	Martes de taco	Miércoles loco	Jueves de California	Viernes de favoritos
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     Contiene puerco:                       Sin gluten:                       Hecho diario desde cero:                       Vegetariano:  </div>	1	2	3	4
	Pupusa de frijoles con queso y tortilla Chips Sándwich de pollo crujiente Boar's Head Hummus y Pretzels Barra de granola y barrita de queso	Sándwich de queso fundido Pollo a la naranja con arroz integral Yogur y granola Galleta de la fortuna	Pasta con boloñesa de carne de res alimentada con pasto Pizza de queso EUSD Pizza de salchicha y peperoni EUSD Barrita Benefit y barrita de queso	Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzels suaves con salsa de queso Yogur y granola Galleta de avena y pasas recién horneada
7	8	9	10	11
Burrito de frijoles con queso hecho en casa Pizza de queso EUSD Pizza margarita EUSD Yogur y granola	Taco de pescado estilo Baja con chips de tortilla Tiras de pollo empanizado Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) Boar's Head Hummus y Pretzels Barra de granola y barrita de queso	Macarrones con queso hechos en casa con nuggets de proteína vegetal Chik'n Corndog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola	Nachos Fiesta  con carne de res orgánica alimentada con pasto Pizza de queso EUSD Pizza de Peperoni EUSD Barrita Benefit y barrita 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 Galleta de chispas de chocolate recién horneada
14	15	16	17	18
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	Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto Hotdog de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) Boar's Head Hummus y Pretzels Barra de granola y barrita de queso	Quesadilla de queso Pollo y Waffles Yogur y granola	Sándwich tipo Sub de Pavo Boar's Head y queso cheddar Pizza de queso EUSD Pizza de pollo BBQ EUSD Barrita Benefit y barrita 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 Galleta de azúcar recién horneada
<b>Descanso de otoño</b> <b>Octubre 21-25</b>				
28	29	30	31	
Espagueti con salsa marinara EUSD y pan de ajo Pizza de queso EUSD Pizza margarita EUSD Yogur y granola Paleta de hielo de fruta natural	Tamal de queso con chile verde y tortilla Chips Sándwich de pollo crujiente Boar's Head Hummus y Pretzels Barra de granola y barrita de queso	Sándwich de queso fundido Pollo a la naranja con arroz integral Yogur y granola Galleta de la fortuna	Nachos Fiesta  con carne de res orgánica alimentada con pasto Pizza de queso EUSD Pizza de Peperoni EUSD Barrita Benefit, barrita de queso y batido de frutas	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <b>Los alimentos son GRATIS</b>  <b>para todos los estudiantes de EUSD</b>                      Adultos y visitantes:                      \$6.00 almuerzo                      \$4.00 desayuno                 </div>

**Barra de Ensaladas diaria:**  
**¡Frescas, de la Estación, cultivadas en California!**  
 ¡La barra de ensaladas ilimitada es parte de cada almuerzo escolar, con lechuga orgánica y vegetales de la estación cultivados en EUSD Farm Lab!

lunes: Manzanas y jicama cultivadas localmente  
martes: Aguacates y melón cultivados en California  
miércoles: Trozos de piña y limas finger orgánicas de Fallbrook  
jueves: Platanitos y pepinos cultivados localmente en las granjas Dassi  
viernes: Rebanadas de naranja cultivadas en California  
 Varios aderezos se sirven diariamente, incluyendo una opción libre de gluten .

**Menú de desayuno**  
 El desayuno se sirve diariamente antes de las clases. El desayuno incluye la elección de un plato principal, fruta, yogur, batido, leche, y barrita de queso.

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: Barrita de desayuno de avena y arándanos y crumble de canela

**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](http://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. Para recibir el almuerzo, los estudiantes pueden ya sea escanear su tarjeta del almuerzo o teclear su pin de cuatro dígitos cuando vayan a la línea del almuerzo (la tarjeta y el pin se les dan al principio del año escolar). Si ustedes tienen alguna pregunta o preocupación, por favor envíen un correo electrónico a Lea Bonelli, Directora de Servicios de Nutrición Infantil: [lea.bonelli@eusd.net](mailto:lea.bonelli@eusd.net).

**Alergias alimenticias:**

- Durante toda la semana se ofrece una variedad de platos principales sin gluten (GF) y vegetarianos. Algunos platillos GF lo son sin el pan, tortilla, etc. Las tortillas de maíz están disponibles si se piden. Servimos platillos 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 mani o nueces; sin embargo, no se nos considera una Instalación libre de nueces. Algunos alimentos que servimos pueden haber sido procesados en instalaciones que procesan nueces, mani 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.*