

| Lunes sin carne | Martes de taco | Miércoles loco | Jueves de California | Viernes de favoritos |
|---|--|--|---|---|
| 6 Tortellini de queso con salsa marinara EUSD y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza margarita EUSD ✓ Yogur y granola ✓ | 7 Tamal de queso con chili verde y chips de tortilla ✓ Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Boar's Head Hummus y Pretzeles ✓, Barra de granola y barra de queso ✓ | 8 Quesadilla de queso ✓ Pollo y Waffles Yogur y granola ✓ | 9 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 ✓ | 10 Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzeles suaves con salsa de queso ✓ Yogur y granola ✓ Galleta Snickerdoodle recién horneada ✓ |
| 13 Espagueti con salsa marinara EUSD y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Piña EUSD ✓ Yogur y granola ✓ | 14 Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto ✓ Sándwich de pollo crujiente Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) ✓ Paquete de embutidos Boar's Head (galletas, queso, salami) ✓ y barra de granola | 15 Sándwich de queso fundido ✓ Pollo a la naranja con arroz integral Yogur y granola ✓ Galleta de la fortuna ✓ | 16 Sándwich Sub de albóndiga de pollo con salsa marinara EUSD ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Pepperoni EUSD ✓ Barrita de avena Benefit y barra de queso ✓ | 17 Pierna de pollo empanizada, rodajas de papa y bollo Hawaiano Hotdog de carne de res alimentada con pasto Yogur y granola ✓ Galleta de avena y pasas recién horneada ✓ |
| 20 Día festivo en honor a Martin Luther King Jr. | 21 Pollo y Waffles Popusa de frijoles y queso ✓ Boar's Head Hummus y Pretzeles ✓, Barra de granola y barra de queso ✓ | 22 Macarrones con queso hechos en casa ✓ y trozos de pollo Cornog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola ✓ | 23 Nachos Fiesta ✓ con carne de res orgánica alimentada con pasto ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de pollo BBQ EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓ | 24 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 ✓ |
| 27 Pasta con salsa de parmesano y mantequilla ✓ y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza margarita EUSD ✓ Yogur y granola ✓ Paleta de hielo de fruta natural ✓ | 28 Hotdog de carne de res alimentada con pasto Burrito de frijoles con queso ✓ Paquete de embutidos Boar's Head (galletas, queso, salami) ✓ y barra de granola | 29 Sándwich de queso fundido ✓ Pollo a la naranja con arroz integral Yogur y granola ✓ Galleta de la fortuna ✓ | 30 Pasta Alfredo con pollo y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit, barra de queso y batido de frutas ✓ | 31 Brunch para el almuerzo (Tostado Francés con salchicha de puerco alimentado con pasto) ✓ Palitos de queso mozzarella empanizado y salsa marinara ✓ Yogur y granola ✓ Galleta de chispas de chocolate recién horneada ✓ |

Menú de desayuno

El desayuno se sirve diariamente antes de las clases. 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 ✓
- Barra de avena y moras azules ✓
- Cereales surtidos ✓

martes:

- Waffle belga con maple ✓
- Bocaditos de huevo con tocino y queso
- Cereales surtidos ✓

miércoles:

- Panecito scone fresco con chispas de chocolate ✓
- Sándwich de desayuno (salchicha de pollo, huevo y queso sobre panecillo inglés)
- Cereales surtidos ✓

jueves:

- Panquecito de chispas d chocolate hecho desde cero ✓
- Barra de avena y moras azules ✓
- Cereales surtidos ✓

viernes:

- Burrito de desayuno enrollado a mano (Chorizo de soya)
- Panquecito de pastel con mini chispas de Hidden Foods ✓
- Cereales surtidos ✓

Contiene puerco:  Sin gluten: 
Hecho desde cero:  Vegetariano: 

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: Mandarinas Halos cultivadas en California y guisantes dulces cultivados localmente

martes: Rebanadas de manzanas y apio cultivados localmente

miércoles: Trozos de Mango y pepinos cultivados localmente en granjas Dassi

jueves: Kiwis y palitos de jicama cultivados en California
viernes: Rodajas de naranjas cultivadas localmente
Varios aderezos se sirven diariamente, incluyendo una opción libre de gluten .



Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD
Adultos y visitantes:
Almuerzo \$6.00
Desayuno \$4.00

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 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 tienen alguna pregunta o preocupación, por favor envíen un correo electrónico a Lea Bonelli, Directora de Servicios de Nutrición Infantil: lea.bonelli@eusd.net.

Alergias alimenticias:

- 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 pretzeles, 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 libre de nueces. Algunos alimentos 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.