

Lunes sin carne	Martes de taco	Miércoles loco	Jueves de California	Viernes de favoritos
3	4	5	6	7
Burrito de frijoles con queso hecho en casa Pizza de queso EUSD Pizza margarita EUSD Yogur y granola	Pupusa de frijoles con queso y tortilla Chips Sándwich de pollo crujiente Hamburguesa Imposible (proteína vegetal) Paquete de embutidos Boar's Head (galletas, queso, salami) y barra de granola	Sándwich de queso fundido Pollo a la naranja con arroz integral Yogur y granola Galleta de la fortuna	Pasta Alfredo con pollo y pan de ajo Pizza de queso EUSD Pizza de salchicha y pepperoni EUSD Barra de avena Benefit y barrita de queso	Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzels suaves con salsa de queso Yogur y granola Galleta Snickerdoodle recién horneada
10	11	12	13	14
Pasta con salsa marinara EUSD y pan de ajo Pizza de queso EUSD Pizza de Piña EUSD Yogur y granola	Taco de carne orgánica alimentada con pasto Taco suave Tiras de pollo empanizado Boar's Head Hummus y Pretzels , Barra de granola y barrita de queso	Macarrones con queso hechos en casa con trozos de pollo Corndog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola	Nachos Fiesta con carne de res orgánica alimentada con pasto Pizza de queso EUSD Pizza de Pepperoni EUSD Barra de avena Benefit y barrita de queso	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
17	18	19	20	21
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	Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto Tamal de chili verde con queso y tortilla chips Paquete de embutidos Boar's Head (galletas, queso, salami) y barra de granola	Papa horneada con salsa de queso y aderezos Pollo y Waffles Yogur y granola	Pierna de pollo empanizada, rodajas de papa y bollo Hawaiano Pizza de queso EUSD Pizza de pollo BBQ EUSD Barra de avena Benefit, barrita de queso y batido de frutas	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
Descanso de Primavera Del 24 de marzo al 4 de abril				

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 barrita de queso. Los viernes se ofrecen batidos como acompañamiento.

lunes:
-Pan de plátano
-Panquecito de camote y chispas de chocolate
-Cereales surtidos

martes:
-Waffle belga con maple
-Tortitas de huevo con queso y tocino
-Cereales surtidos

miércoles:
-Palitos de pan francés
-Mini Pancakes con maple
-Cereales surtidos

jueves:
-Panquecito de chispas de chocolate hecho a mano
Sándwich de desayuno (salchicha de pollo, huevo y queso en muffin inglés)
-Cereales surtidos

viernes:
-Burrito de desayuno hecho a mano (Chorizo de soya, huevo, queso)
-Pancillo scone de chispas de chocolate recién horneada
-Cereales surtidos

Contiene puerco:

Sin gluten:

Hecho diario desde cero:

Vegetariano:

Vegano: sin productos animales

Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD

Adultos y visitantes:
Almuerzo \$6.00
Desayuno \$4.00

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 jícama cultivadas localmente
martes: Trozos de mango y pepinos de Dassi Farms
miércoles: Fresas y apio
jueves: Gajos de naranja
viernes: Mandarinitas Halo cultivadas en California

Varios aderezos se ofrecen diariamente, incluyendo una opción libre de gluten .

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 a base de plantas 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 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 firmarse por un profesional médico.

Los menús están sujetos a cambios sin previo aviso
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

CONOCE A NUESTROS PROVEEDORES CONOCE NUESTROS PRODUCTOS

CREAM CO. MEATS



Cream Co. Trabaja con más de 20 granjas familiares sostenibles, regenerativas, y orgánicas del norte de California. Nuestra res, cerdo, y pollo provienen de una variedad de granjas incluyendo Mary's Chicken y Beeler's Pork.

EUSD FARM LAB

Nuestro Farm Lab de EUSD certificado como orgánico, provee de productos de la estación para nuestra barra de ensaladas de cada escuela. Esto incluye productos orgánicos como lechuga, zanahorias, pepinós, tomates, maíz, betabeles, etc. Eso sin mencionar todos los tomates usados en las salsas para nuestras pizzas hechas a mano y en las salsas para nuestras pastas.

DICKINSON FAMILY FARMS

Con base en Fallbrook, las Granjas de la Familia Dickinson proveen de productos orgánicos locales de la estación para nuestras escuelas, incluyendo frutas como dragonfruit (pitahayas dragón), finger limes (limas), naranjas, manzanas, aguacates, etc.

HIDDEN FOODS

Iniciada en Encinitas por una madre de familia de EUSD, Hidden Foods (alimentos escondidos) empaca nutrición y frutas y vegetales "escondidos" dentro de sus deliciosos panecillos para el desayuno que se sirven a nuestros estudiantes.

LOPES FAMILY FARMS RICE



Esta granja familiar orgánica de Princeton, California utiliza una antigua técnica China de cultivo del arroz que incorpora patos en el cultivo del arroz integral. Los patos se comen a las hierbas y los insectos al mismo tiempo que enriquecen el suelo con nitrógeno y materia orgánica. Su arroz orgánico se encuentra en una variedad de platillos de EUSD.

BOAR'S HEAD



Carnes frías y quesos de alta calidad, libres de conservadores y de nitratos, mientras que también utilizan proteínas musculares enteras. Su pavo y sus quesos se encuentran en nuestros sándwiches de carnes frías, quesos fundidos, quesadillas, y en nuestra barra de ensaladas.

GIUSTO'S ORGANIC FLOUR



Con base en San Francisco, la harina orgánica de alta calidad (de trigo y de todo uso) es usada en nuestra masa para pizzas, y en nuestros frescos productos horneados.

DASSI FAMILY FARM



Con base en Leucadía y San Marcos, la granja familiar Dassi es un invernadero local y sostenible que provee deliciosos tomates y pepinós de la estación para nuestras barras de ensaladas.