

Lunes sin carne		Martes de taco		Miércoles loco		Jueves de California		Viernes de favoritos	
<p>Contiene puerco:  Hecho desde cero: </p> <p>Sin gluten:  Vegetariano: </p> <p>Vegano: sin productos animales</p> 		<p>Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD</p> <p>Adultos y visitantes: Almuerzo \$6.00 Desayuno \$4.00</p>				<p>1</p> <p>Pollo Mary con pasta Alfredo  Pizza de queso EUSD  Pizza de salchicha y pepperoni EUSD  Barra de avena Benefit y barra de queso </p>		<p>2</p> <p>Pollo y Waffles Palitos de queso mozzarella empanizado y salsa marinara  Yogur y granola  Galleta de chispas de chocolate recién horneada </p>	
<p>5</p> <p>Pasta con salsa de parmesano y mantequilla  y pan de ajo  Pizza de queso EUSD  Pizza de piña EUSD  Yogur y granola </p>		<p>6</p> <p>Taco de pescado estilo Baja con chips de tortilla Tiras de pollo empanizado Hamburguesa Imposible (proteína vegetal)  Boar's Head Humus y Pretzels , Barra de granola y barra de queso </p>		<p>7</p> <p>Macarrones con queso hechos en casa  con nuggets de proteína vegetal Chik'n  Corndog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola </p>		<p>8</p> <p>Nachos Fiesta  con carne de res orgánica alimentada con pasto  Pizza de queso EUSD  Pizza de Pepperoni EUSD  Barra de avena Benefit y barra de queso </p>		<p>9</p> <p>Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzels suaves con salsa de queso  Yogur y granola  Galleta Snickerdoodle recién horneada </p>	
<p>12</p> <p>Nuggets de pollo (a base de plantas) y papas fritas en el horno  Pizza de queso EUSD  Pizza margarita EUSD  Yogur y granola </p>		<p>13</p> <p>Burrito de frijoles con queso hecho en casa  Sándwich de pechuga de pollo crujiente Paquete de embutidos Boar's Head (galletas saladas, queso, salami)  y barra de granola</p>		<p>14</p> <p>Quesadilla de queso  Pollo y Waffles Yogur y granola </p>		<p>15</p> <p>Pasta Boloñesa con carne de res orgánica  y pan de ajo Pizza de queso EUSD  Pizza de pollo BBQ EUSD  Barra de avena Benefit y barra de queso </p>		<p>16</p> <p>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 azucar recién horneada </p>	
<p>19</p> <p>Espagueti con salsa marinara EUSD  y pan de ajo  Pizza de queso EUSD  Pizza de piña EUSD  Yogur y granola  Paleta de hielo de fruta natural </p>		<p>20</p> <p>Tamal de chili verde y queso con chips de tortilla  Brunch para el almuerzo (Tostado Francés con salchicha de puerco alimentado con pasto)  Boar's Head Humus y Pretzels , Barra de granola y barra de queso </p>		<p>21</p> <p>Sándwich de queso fundido  Pollo a la naranja con arroz integral orgánico Yogur y granola  Galleta de la fortuna </p>		<p>22</p> <p>Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto  Pizza de queso EUSD  Pizza de salchicha y pepperoni EUSD  Barra de avena Benefit y barra de queso </p>		<p>23</p> <p>Pierna de pollo empanizada, rodajas de papa y bollo Hawaiano Hotdog de carne de res alimentada con pasto Yogur y granola  Galleta de celebración recién horneada </p>	
<p>26</p> <p>Día Memorial No hay clases</p>		<p>27</p> <p>Taco suave de carnitas asadas a fuego lento  Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa Imposible (proteína vegetal)  Paquete de embutidos Boar's Head (galletas saladas, queso, salami)  y barra de granola</p>		<p>28</p> <p>Burrito de frijoles, queso y arroz hecho en casa  Pollo a la Naranja con arroz integral orgánico Yogur y granola  Galleta de la fortuna </p>		<p>29</p> <p>Pollo orgánico marinado estilo griego con arroz salvaje , Pita y Humus  Pizza de queso EUSD  Pizza de Pepperoni EUSD  Barra de avena Benefit, barra de queso y batido de frutas </p>		<p>30</p> <p>Pasta con salsa de parmesano y mantequilla  y pan de ajo  Sándwich de pechuga de pollo crujiente Yogur y granola  Paleta de hielo de fruta natural </p>	

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.

<p>lunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Waffle Belga con maple  -Panquecito de papa dulce con chispas de chocolate  -Cereales surtidos  <p>martes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pan de plátano  -Bocadillos de huevo, queso y tocino  -Cereales surtidos  <p>miércoles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pedacitos de panqueques de vainilla  -Burrito de desayuno (Chorizo de soya, huevo y queso)  -Cereales surtidos  	<p>jueves:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Panquecito de chispas de chocolate  -Sándwich de desayuno (salchicha de pollo, huevo y queso en pan inglés) -Cereales surtidos  <p>viernes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Panecillo scone con chispas de chocolate recién horneado  -Panecillo crumble de canela  -Cereales surtidos 
---	---

Barra de Ensaladas diaria:

¡La barra de ensaladas ilimitada diaria tiene lechuga orgánica y vegetales de la estación cultivados en EUSD Farm Lab!

lunes: Tangerinas Golden Nugget y jícamas orgánicas cultivadas localmente

martes: Rebanadas de manzanas y guisantes dulces orgánicos Fallbrook

miércoles: Gajos de naranja y maíz orgánicos Fallbrook

jueves: Chabacanos y pepinos persas cultivados localmente en granjas Dassi

viernes: Rebanadas de mango y aceitunas

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.cusd.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. Si tienen alguna pregunta o preocupación, por favor envíen un correo electrónico a Lea Bonelli, Directora de Servicios de Nutrición Infantil: lea.bonelli@cusd.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. 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.
- Opciones del menú a base de plantas están disponibles diariamente si se solicitan (Humus y pretzels, sándwiches de mantequilla de semillas de girasol, aderezo balsámico).
- 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, pepinos, 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 Leucadia y San Marcos, la granja familiar Dassi es un invernadero local y sostenible que provee deliciosos tomates y pepinos de la estación para nuestras barras de ensaladas.