

Octubre

Menú de Desayuno y Almuerzo

2025

Menú del desayuno

El desayuno se sirve todas las mañanas antes de la escuela e incluye la opción de plato principal, fruta, yogur, leche y barrita de queso. ¡Los viernes tenemos batidos disponibles!

lunes:

Pan de plátano ✓, Pan dulce (concha) ✓ y Cereal ✓

martes:

Wafle belga con maple ✓, Tortitas de huevo con queso y tocino 🥓 y Cereal ✓

miércoles:

Pedacitos de panqueques de vainilla ✓, Galleta de Desayuno Complete con avena y arándanos ✓ y Cereal ✓

jueves:

Panquecito casero con chispas de chocolate ✓, Sándwich de desayuno (salchicha de pollo, huevo y queso) y Cereal ✓

viernes:

Burrito de desayuno (Chorizo de soya, huevo y queso) ✓, Panecillo Scone fresco con chispas de chocolate ✓ y Cereal ✓

Barra de Ensaladas

diaria:

¡Fresca, de la estación, y local!

¡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 apio rebanados cultivados localmente
martes: Trozos de aguacate y piña cultivados localmente
miércoles: Maracuyá y mango orgánicos y locales

jueves: Pepinos de Dassi Farms y plátanos

viernes: Naranjas locales en rodajas
Varios aderezos se ofrecen diariamente, incluyendo una

opción libre de gluten. **GF**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		Contiene puerco:  Sin gluten:  Hecho desde cero:  Vegetariano:  Vegano: no contiene productos animales		1 Pollo a la naranja con arroz integral orgánico Sándwich de queso a la parrilla   Yogur y granola   Galleta de la fortuna 		2 Pollo BBQ Mary alimentado con pasto, papas a la francesa horneadas  Pizza de queso EUSD   Pizza de Pepperoni EUSD   Barra de avena Benefit y barrita de queso  Maíz orgánico de Farm Lab   		3 Brunch para el almuerzo (Tostado Francés con salchicha de puerco alimentado con pasto) Sándwich de pechuga de pollo empanizada Yogur y granola   Paleta de hielo de fruta natural  	
6 Pasta con salsa cremosa Alfredo y pan de ajo   Pizza de queso EUSD   Pizza de piña EUSD   Yogur y granola  		7 Taco suave de carne asada alimentada con pasto en tortilla de harina local   Burrito casero de frijoles con queso  Barra de avena Benefit y barrita de queso 		8 Nuggets de pollo (vegano) y papas fritas en el horno  Corn dog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola  		9 Nachos Fiesta  con carne de res orgánica alimentada con pasto   Pizza de queso EUSD   Pizza de pollo BBQ EUSD   Barra de avena Benefit y barrita de queso 		10 Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa de carne de res (alimentada con pasto) y queso Macarrones con queso caseros   y trozos de pollo Yogur y granola   Galleta de celebración recién horneada 	
13 Pasta de moñito con salsa marinara EUSD y pan de ajo   Pizza de queso EUSD   Pizza Margarita EUSD   Yogur y granola  		14 Papa horneada con salsa de queso  y aderezos Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa Imposible (vegana)  Boar's Head Humus y Pretzels  , Barra de granola y barrita de queso 		15 Plato de shawarma de pollo alimentado con pasto, arroz y pan naan   Quesadilla de queso   Quesadilla rellena de pollo orgánico a la parrilla   Yogur y granola  		16 Sándwich sub de pavo Boar's Head y queso   Pizza de queso EUSD   Pizza de Pepperoni EUSD   Barra de avena Benefit y barrita de queso  Maíz orgánico de Farm Lab   		17 Pierna de pollo empanizada, rodajas de papa y bollo Hawaiano Palitos de queso mozzarella empanizado y marinara  Yogur y granola   Galleta de azúcar recién horneada 	
Descanso de otoño (octubre 20 al 24)									
27 Pasta con salsa de parmesano y mantequilla y pan de ajo   Pizza de queso EUSD   Pizza de piña EUSD   Yogur y granola   Paleta de hielo de fruta natural  		28 Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto   Tamal de queso y chile verde con chips de tortilla   Barra de avena Benefit y barrita de queso 		29 Pollo y wafles Sándwich de queso a la parrilla   Yogur y granola   Galleta de la fortuna 		30 Pasta boloñesa con carne de res alimentada con pasto  y bollo hawaiano Pizza de queso EUSD   Pizza de Pepperoni y piña EUSD   Barra de avena Benefit, barrita de queso y licuado de fruta 		31 Hot dog de carne de res alimentada con pasto Pretzels suaves con salsa de queso  Yogur y granola   Brownies de frijol negro recién horneados EUSD 	

Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD

Precios para adultos y visitantes:
Almuerzo: \$6.00
Desayuno: \$4.00

Información de los alimentos escolares

Para ver los menús escolares, los datos nutricionales, la información del programa de alimentos y obtener más detalles visite nuestro sitio web de Servicios de Nutrición Infantil de EUSD <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 vegetales locales y orgánicos), 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 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 inquietud, 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. Tomen en cuenta que servimos platillos GF, pero nuestras cocinas no son instalaciones GF. Opciones del menú a **base de plantas/veganas** están disponibles diariamente si se solicitan (Humus 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 maní o 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.

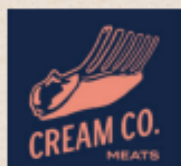
***Los menús pueden cambiar sin previo aviso**

Esta institución es un proveedor de 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.

