

# DICIEMBRE

## Menú de Desayuno y Almuerzo

2025

### Menú de desayuno

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

**jueves:**

- Pan de plátano ✓
- Pan dulce (concha) ✓

- Cereales surtidos ✓

**martes:**

- Waffle belga con maple ✓
- Barra de avena Benefit ✓

- Cereales surtidos ✓

**miércoles:**

- Tortitas de huevo con queso y tocino ✓
- Pedacitos de panqueques de vainilla ✓

- Cereales surtidos ✓

**jueves:**

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

- Cereales surtidos ✓

**viernes:**

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

- Cereales surtidos ✓

**Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD**

Precios para adultos y visitantes:

Almuerzo: \$6.00  
Desayuno: \$4.00

Contiene puerco: ✓

Sin gluten: GF

Hecho desde cero: ✓

Vegetariano: ✓

Vegan: no contiene productos animales

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1  Pasta con salsa de parmesano y mantequilla y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ EUSD Margarita Pizza ✓ Yogur y granola ✓  8  Burrito casero de frijoles con queso ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de piña EUSD ✓ Yogur y granola ✓  15  Pasta de moñito con salsa marinara EUSD y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ EUSD Margarita Pizza ✓ Yogur y granola ✓ Paleta de helado de fruta natural ✓  16  Taco crujiente de carne orgánica de res alimentada con pasto ✓ Tiras de pollo empanizado Sándwich de Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓  17  Pollo y waffles Quesadilla de queso ✓ Quesadilla de pollo orgánico a la parrilla ✓ Yogur y granola ✓  18  Pasta boloñesa con carne de res alimentada con pasto ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit, barrita de queso y licuado de fruta ✓  19  Pretzels suaves con salsa de queso ✓ Sándwich de pechuga de pollo empanizada Yogur y granola ✓ Galleta de chispas de chocolate recién horneada ✓	2  Taco de pescado estilo Baja y chips de tortilla Sándwich de pechuga de pollo empanizada Hamburguesa Imposible (vegana) ✓ Sándwich de Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓  9  Sándwich de pavo Boar's Head y queso ✓ Brunch para el almuerzo (Tostado Francés con salchicha de cerdo alimentado con pasto) ✓ Sándwich de Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓  10  Nuggets de pollo (vegano) y papas fritas en el horno ✓ Corn dog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola ✓  11  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 ✓  12  Pollo BBQ Mary alimentado con pasto, papas a la francesa horneadas, y maíz ✓ Hotdog de carne de res alimentada con pasto Yogur y granola ✓ Galleta de celebración recién horneada ✓	3  Pollo a la naranja con arroz integral orgánico Sándwich de queso a la parrilla ✓ Yogur y granola ✓ Galleta de la fortuna ✓  10  Nuggets de pollo (vegano) y papas fritas en el horno ✓ Corn dog de pollo (sin nitratos) Yogur y granola ✓  11  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 ✓  12  Pollo BBQ Mary alimentado con pasto, papas a la francesa horneadas, y maíz ✓ Hotdog de carne de res alimentada con pasto Yogur y granola ✓ Galleta de celebración recién horneada ✓	4  Taco suave de carne asada orgánica con chips de tortilla ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de Pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barrita de queso ✓  11  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 ✓  12  Pollo BBQ Mary alimentado con pasto, papas a la francesa horneadas, y maíz ✓ Hotdog de carne de res alimentada con pasto Yogur y granola ✓ Galleta de celebración recién horneada ✓	5  Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa de carne de res (alimentada con pasto) y queso ✓ Macarrones caseros con queso ✓ Yogur y granola ✓ Paleta de helado de fruta natural ✓  13  Pretzels suaves con salsa de queso ✓ Sándwich de pechuga de pollo empanizada Yogur y granola ✓ Galleta de chispas de chocolate recién horneada ✓  14  Pretzels suaves con salsa de queso ✓ Sándwich de pechuga de pollo empanizada Yogur y granola ✓ Galleta de chispas de chocolate recién horneada ✓

### Descanso de invierno (diciembre 22 a enero 5)

#### Barra de Ensaladas diaria: ¡Fresca, de la estación, y local!!

¡La barra de ensaladas ilimitada es parte de cada almuerzo escolar, contiene lechuga orgánica y vegetales de la estación cultivados en EUSD Farm Lab!

**jueves:** Naranjas y apio rebanados y cultivados localmente

**viernes:** Fresas y jícama orgánicas

**miércoles:** Trozos de piña y pepinos persas cultivados localmente en Dassi Farms

**jueves:** Plátanitos

**viernes:** Mandarinitas Halo cultivadas en California

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

#### Información de los alimentos escolares

Para ver los menús escolares, datos nutricionales, información del programa de alimentos y para 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](http://www.schoolcafe.com). El almuerzo incluye: un plato principal, barra de ensaladas ilimitada (con 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](mailto: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 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 estar firmados por un profesional médico.

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

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

# MEET OUR VENDORS KNOW OUR PRODUCTS

## CREAM CO. MEATS



Cream Co. works with over 20 sustainable, regenerative, and organic family farms in northern California. Our beef, pork and chicken come from a variety of farms including Mary's Chicken and Beeler's Pork.



## EUSD FARM LAB

Our certified organic EUSD Farm Lab provides seasonal produce for our salad bars at every school. This includes organic lettuce, carrots, cucumbers, tomatoes, corn, beets, etc. Not to mention all of the tomatoes used in our scratch made pizza and pasta sauces.

## DICKINSON FAMILY FARMS

Based in Fallbrook, Dickinson Family Farms provides, local, seasonal, and organic produce to our schools, including dragonfruit, finger limes, oranges, apples, avocados, etc.

## HIDDEN FOODS

Started by an Encinitas USD mom, Hidden Foods packs nutrition and "hidden" fruits and veggies into their delicious breakfast muffins served to our students.



## LOPES FAMILY FARMS RICE

This family-owned organic farm in Princeton, California, utilizes an ancient Chinese rice farming technique that incorporates ducks into the cultivation of brown rice. The ducks eat weeds and bugs while enriching the soil with nitrogen and organic matter. Their organic rice can be found in a variety of EUSD entrees.



## BOAR'S HEAD

High quality deli meats and cheeses, free of preservatives and nitrates, while also using whole muscle proteins. Their turkey and cheeses can be found in our deli sandwiches, grilled cheeses, quesadillas, and on our salad bar.



## GIUSTO'S ORGANIC FLOUR

Based In San Francisco, Giustos high quality, organic flour (wheat and all-purpose) is used in our pizza dough and fresh baked goods.



## DASSI FAMILY FARM

Based in Leucadia and San Marcos, Dassi Family Farm is a local, sustainable greenhouse providing delicious, seasonal tomatoes and cucumbers for our salad bars.