

# Enero

## Menú de Desayuno y Almuerzo

2026

### 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!

#### lunes:

- 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 ✓

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>6</p> <p>Taco de pescado estilo Baja y chips de tortilla</p> <p>Tiras de pollo empanizado</p> <p>Hamburguesa Imposible (vegana) ✓</p> <p>Sándwich Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓</p>	<p>7</p> <p>Pollo a la naranja con arroz integral orgánico</p> <p>Sándwich de queso a la parrilla ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Galleta de la fortuna ✓</p>	<p>8</p> <p>Pollo Mary con pasta y salsa Alfredo</p> <p>Pizza de queso EUSD ✓</p> <p>Pizza de Pepperoni EUSD</p> <p>Barra de avena Benefit y barrita de queso ✓</p>	<p>9</p> <p>Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto</p> <p>Hamburguesa de carne de res (alimentada con pasto) y queso</p> <p>Macarrones con queso caseros ✓ con trozos de pollo</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Galleta de chispas de chocolate recién horneada ✓</p>
<p>12</p> <p>Pasta con salsa de parmesano y mantequilla y pan de ajo ✓</p> <p>Pizza de queso EUSD ✓</p> <p>Pizza Margarita EUSD ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p>	<p>13</p> <p>Burrito casero de frijoles y queso ✓</p> <p>Sándwich de pechuga de pollo empanizado</p> <p>Sándwich Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓</p>	<p>14</p> <p>Pollo y waffles</p> <p>Quesadilla de queso ✓</p> <p>Quesadilla de pollo a la parrilla</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p>	<p>15</p> <p>Pierna de pollo empanizada, rodajas de papa y bollo Hawaiano</p> <p>Pizza de queso EUSD ✓</p> <p>Pizza de pollo BBQ EUSD</p> <p>Barra de avena Benefit y barrita de queso ✓</p>	<p>16</p> <p>Burrito california (carne asada orgánica, papas fritas, queso)</p> <p>Palitos de queso mozzarella empanizado y marinara ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Paleta de hielo de fruta natural ✓ GF</p>
<p>19</p> <p><b>Día Conmemorativo de Martin Luther King Jr. (No hay clases)</b></p>	<p>20</p> <p>Tamal de queso y chile verde con chips de tortilla ✓ GF</p> <p>Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto</p> <p>Sándwich Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓</p>	<p>21</p> <p>Nuggets veganos y papas fritas en el horno ✓</p> <p>Corn dog de pollo (sin nitratos)</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p>	<p>22</p> <p>Nachos Fiesta ✓ con carne de res orgánica alimentada con pasto ✓ GF</p> <p>Pizza de queso EUSD ✓</p> <p>Pizza de Pepperoni EUSD</p> <p>Barra de avena Benefit y barrita de queso ✓</p>	<p>23</p> <p>Hotdog de carne de res alimentada con pasto</p> <p>Pretzeles suaves con salsa de queso ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Brownies de frijol negro recién horneados EUSD ✓</p>
<p>26</p> <p>Pasta de moñito con salsa marinara EUSD y pan de ajo ✓</p> <p>Pizza de queso EUSD ✓</p> <p>Pizza de piña EUSD ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Paleta de hielo de fruta natural ✓ GF</p>	<p>27</p> <p>Taco crujiente de carne de res orgánica alimentada con pasto ✓ GF</p> <p>Tiras de pollo empanizado</p> <p>Hamburguesa Imposible (vegana) ✓</p> <p>Sándwich Mantequilla Wowbutter con jalea y barrita de queso ✓</p>	<p>28</p> <p>Pollo a la naranja con arroz integral orgánico</p> <p>Sándwich de queso a la parrilla ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Galleta de la fortuna ✓</p>	<p>29</p> <p>Pasta boloñesa con carne de res orgánica alimentada con pasto y bollo hawaiano</p> <p>Pizza de queso EUSD ✓</p> <p>Pizza de Salchicha EUSD</p> <p>Barra de avena Benefit, barrita de queso y licuado de fruta ✓</p>	<p>30</p> <p>Brunch para el almuerzo (Tostado Francés con salchicha de puerco alimentado con pasto) y Sándwich de pechuga de pollo empanizado</p> <p>Hamburguesa Imposible (vegana) ✓</p> <p>Yogur y granola ✓ GF</p> <p>Galleta de celebración recién horneada ✓</p>

**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: ✓

Vegano: no contiene productos animales

### 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!

lunes: Naranjas Cara Cara y Jícamas locales

martes: Melón blanco y pepinos persas

cultivados localmente en Dassi Farms

miércoles: Kiwis y peras manzana

cultivados localmente.

jueves: Mango y apio

viernes: Mandarinas Satsuma orgánicas

cultivadas localmente.

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:

- Durante 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/veganos** están disponibles diariamente si se solicitan (Humus 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 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.

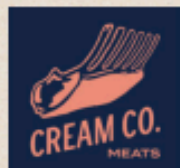
**\*\*Los menús pueden cambiar sin previo aviso\***

*Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.*



# 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.