

Octubre

Menú de Desayuno y Almuerzo

Menú del desayuno

El desayuno se sirve todas las mañanas antes de clases e incluye una opción principal, fruta, yogur, leche y barrita de queso.

lunes:

-Pedacitos de panqueques de vainilla ✓

-Pan dulce (concha) ✓

-Cereales surtidos ✓

martes:

-Pan de plátano ✓

-Bagel y queso crema ✓

-Cereales surtidos ✓

miércoles:

-Bocadillos de huevo, queso y tocino

-Waffle belga con maple ✓

-Cereales surtidos ✓

jueves:

-Panquecito casero con chispas de chocolate ✓

-Sunrise Bagel (Salchicha y tocino), Queso y huevo)

-Cereales surtidos ✓

viernes:

-Burrito de desayuno (Chorizo de soya, huevo y queso) ✓

-Panecillo scone de chispas de chocolate recién

horneado ✓

-Cereales surtidos ✓

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
 NATIONAL FARM to SCHOOL MONTH 						1		2	
						Pollo y Waffle Pizza de queso EUSD Pizza de pollo BBQ EUSD Barra de avena Benefit y barrita de queso		Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa de queso con carne de res alimentada con pasto Nuggets de proteína vegetal sabor pollo y papas doradas al horno Yogur y Granola Galleta de chispas de chocolate recién horneada	
5		6		7		8		9	
Tortellini arcofris de queso con salsa Marinara EUSD, parmesano y pan de ajo Pizza de queso EUSD Pizza Margarita EUSD Yogur y Granola		Burrito casero de frijoles y queso Tiritas de pollo empanizado Sándwich de Wowbutter con jalea y barrita de queso		Pollo a la naranja con arroz integral Quesadilla de queso Quesadilla de pollo asado Yogur y Granola Galleta de la fortuna		Taco suave de carnisas de cerdo alimentado con pasto y chips de tortilla Pizza de queso EUSD Pizza de pepperoni EUSD Barra de avena Benefit y barrita de queso		Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzeles suaves con salsa de queso Yogur y Granola Galleta de azúcar recién horneada	
12		13		14		15		16	
Pasta de moñito con salsa marinara EUSD, parmesano y bollo de ajo Pizza de queso EUSD Pizza de piña EUSD Yogur y Granola		Pupusa de queso y frijoles o Pupusa de birria y queso con chips de tortilla Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Sándwich de Wowbutter con jalea y barrita de queso		Papa horneada con salsa de queso y aderezos Sándwich de queso asado Yogur y Granola Min postre de Rice Krispie		Nachos Fiesta con carne de res alimentada con pasto Pizza de queso EUSD Pizza de pepperoni y piña EUSD Barra de avena Benefit y barrita de queso		Burrito California (carne asada orgánica, papas doradas al horno, queso) Palitos de pan rellenos de queso mozzarella con salsa marinara Yogur y Granola Galleta snikerdoodle recién horneada	
19		20		21		22		23	
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 de pescado estilo Baja con tortilla de origen local y chips de tortilla Sándwich de pechuga de pollo empanizada Hamburguesa vegetariana Sándwich de Wowbutter con jalea y barrita de queso		Alitas de pollo estilo Buffalo (poco picante) y bollo de ajo Corndog de pollo Yogur y Granola Min postre de Rice Krispie		Shawarma de pollo orgánico en pan Pita y salsa de ajo Pizza de queso EUSD Pizza de pepperoni EUSD Barra de avena Benefit y barrita de queso		Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa de queso y carne de res alimentada con pasto Macarrones con queso Yogur y Granola Congelada de fruta	
Vacaciones de otoño (26 al 30 de octubre)									

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. 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.

Alergias alimenticias:

- Durante la semana se ofrecen 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

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: Mango y jícama

martes: Rebanadas de manzana y apio cultivados localmente

miércoles: Melón blanco y pepinos persas cultivados localmente en Dassi Farms

jueves: Perras Asian cultivadas en California y piña

viernes: Gajos de naranjas cultivadas localmente

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

Contiene puerco: 

Sin gluten: ✓

Casero: 

Vegetariano: ✓
Vegano: sin productos animales

¡Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD!

Precio para Adultos y Visitantes:

Almuerzo: \$6.00

Desayuno: \$4.00

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.

LA FE TORTILLERIA

Con sede en San Marcos, La Fe Tortilleria es una empresa familiar multigeneracional que ofrece tortillas auténticas y frescas todas las semanas.



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.

