

Lunes Poderoso	Taco Tuesday	Miércoles Loco	California Thursday	Viernes Favoritos
3	4	5	6	7
Rollo de Lasaña con Queso ✓ Quesadilla ✓ Pizza EUSD con Queso ✓ Yogurt y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Taco de Pollo Deshebrado (GF) Pupusa con Queso y Frijol (GF) ✓ Pollo y Waffles Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada y Pieza de Queso ✓	Pollo Agridulce con Arroz Integral y Galleta Fortuna Sándwich de Queso a la Parrilla ✓ Sándwich de Queso y Pavo a la Parrilla Yogurt y Granola ✓	Sándwich de Albóndigas de Pollo y Marinara EUSD Pizza con pollo y Salsa EUSD BBQ Pizza EUSD con Queso ✓ Caja Bistro Hummus, Totopos, Pieza de Queso Colby Jack (GF) ✓	Hamburguesa con Carne Natural 100% (GF) o Hamburguesa con Queso Pizza EUSD Peperoni Pizza EUSD con Queso ✓ Barra Zeezee y Yogurt y Pasas ✓ Galletas de Avena EUSD y Pasas ✓
10	11	12	13	14
Espagueti con Salsa Marinara EUSD y Pan con Ajo ✓ Tamal de Queso con Chile Verde (GF) ✓ Pizza EUSD con Queso ✓ Yogurt y Granola (GF) ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Taco de Carnitas Rostizadas Lentamente (GF) Macarrón con Queso ✓ Piezas de Pollo Crujiente Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada y Pieza de Queso ✓	Pollo a la Naranja y Arroz Integral Quesadilla ✓ Quesadilla con frijoles ✓ Yogurt y Granola (GF) ✓	Carne Orgánica de Pastoreo a la Boloñesa Pizza EUSD con Salchicha y Peperoni Pizza EUSD con Queso ✓ Caja Bistro Humus, Totopos, Pieza de Queso Colby Jack (GF) ✓	<b>Día Festivo Onomástico del presidente Lincoln</b>
17	18	19	20	21
<b>Día Festivo Onomástico del presidente Washington</b>	Taco de Carne Crujiente (GF) Sándwich de Pollo Crujiente Nacho Piezas Pequeñas (GF) ✓ Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada y Pieza de Queso ✓	Pollo Teriyaki con Fideos Chow Mein y Galleta Fortuna Sándwich de Queso a la Parrilla ✓ Sándwich de Queso y Pavo a la Parrilla Yogurt y Granola (GF) ✓	Torre Fiesta Nacho con Carnitas (GF) Piezas de Pollo ✓ Pizza EUSD Hawaiana Pizza EUSD con Queso ✓ Caja Bistro Humus, Totopos, Pieza de Queso Colby Jack (GF) ✓	EUSD Hot dog de pura carne (GF) en Pan Integral Pizza EUSD Peperoni Pizza EUSD con Queso ✓ Barra Zeezee y Yogurt y Pasas ✓ Pan EUSD de Banana ✓
24	25	26	27	28
Burrito con Queso y Frijoles ✓ Pizza EUSD Margarita (GF) ✓ Pizza EUSD con Queso ✓ Yogurt y Granola (GF) ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Tamal de Chile Verde y Queso (GF) ✓ Hamburguesa con Carne 100% Natural (GF) en Pan Integral Pieza de pollo Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada y Pieza de Queso ✓	Pollo a la Naranja y Arroz Integral Quesadilla ✓ Rollo de Tortilla con Elote Rostizado y Pollo Yogurt y Granola (GF) ✓	Sándwich en Pan Ciabatta Pavo Rostizado y Pesto Nacho Piezas Pequeñas Pizza con pollo y Salsa EUSD BBQ Pizza EUSD con Queso ✓ Caja Bistro Humus, Totopos, Pieza de Queso Colby Jack (GF) ✓	Macarrón con Queso ✓ con Pollo Popcorn Pizza EUSD Peperoni Pizza EUSD con Queso ✓ Barra Zeezee y Yogurt y Pasas ✓ Brownies EUSD de Frijol Negro ✓

### ¡Barra de Ensalada Fresca, de Temporada y de California!

¡Barras de Ensalada a Diario sin Límite, son parte de cada almuerzo escolar, incluye Lechuga orgánica cosechada en el huerto EUSD Farm Lab orgánico y vegetales de temporada!

**Lunes:** Mandarina Halo, Naranjas y Jícama

**Martes:** Súper rebanadas de manzana y pepinos

**Miércoles:** Mandarinas de California Gold Nugget

**Jueves:** Bananas Petite y Apio

**Viernes:** Rebanadas de Naranjas Valencia de California

Varios aderezos de sirven a diario incluyendo la opción (GF)

### Desayuno: Se sirve a diario en OK y PEC

El desayuno se sirve antes de clases de 7:30-8:00 am  
 El precio que pagan los alumnos es: \$2.00, El precio que pagan los adultos: \$3.00

#### Menú:

- Avena
- Yogurt y Granola (GF)
- Bagel y Queso crema
- Cinnamon Crumble Sano
- Mini Pancakes con Maple
- Rollo de Huevo con Queso
- Incluye una opción de leche, Jugó 100% fruta y fruta fresca
- Barras de Avena Chewy
- Cereales WG Varios
- Muffins
- Pieza de Queso (GF)
- Barras de Suero de Leche
- NUEVO: Pan Francés con canela

### Precios:

**Estudiantes \$4.00**  
**Adultos \$5.00,**  
**Solo Barra de ensalada, Adultos \$4.50**



### Cosecha del mes

#### "Mandarinas de la Región Gold Nugget"

En febrero los estudiantes disfrutarán de mandarina Gold Nugget de la región del rancho. Rockwood Ranch en Escondido, CA. Estas naranjas dulces contienen mucha vitamina C, y lse servirán en la barra de ensalada de la escuela, los miércoles del mes!!

- Para los pagos en línea, menús escolares e informes de nutrición visite nuestra nueva aplicación del menú móvil: [www.schoolcafe.com](http://www.schoolcafe.com).

-Las solicitudes para Almuerzo gratis o a precio reducido están disponibles en el Internet en: [www.schoolmealapp.com](http://www.schoolmealapp.com) en las oficinas de las escuelas o puede contactar al departamento Child Nutrition Services al 760 944-4300 ext. 2572.

- El almuerzo incluye: barra de ensalada, leche de recursos locales, platillo principal y otros alimentos adicionales.

- Alergias por alimento: la mayoría de los platos principales se sirven sin gluten excepto panecillo/tortilla/etc. Tortillas de maíz disponibles si las solicita. Artículos del menú son procesados en un lugar donde se manejan cacahuates y otros alérgenos. Servimos los artículos sin gluten, pero nuestras cocinas no están libres de gluten. Si su hijo requiere adaptaciones especiales de alimentación, por favor llene el formulario de Alimentos Especiales en el Sitio Child Nutrition <http://www.eusd.net/child-nutrition-services/student-menus-nutrition-and-allergen-information/> y regreéalo a Esta institución ofrece oportunidades igualitarias de trabajo. **\*\*Los menús son sujetos a cambio sin aviso**

Contiene Puerco:   
 Sin Gluten: (GF)  
 Vegetariano: ✓  
 Receta Casera Creada a  
 Diario: