

Lunes No Carne	Taco Tuesday	Miércoles Loco	California Thursday	Viernes Favoritos
1	2	3	4	5
Raviolis con Queso y Marinara EUSD ✓ Pizza con Piña Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Tacos de Pescado Baja con Alaskan Pollock Tamal de Queso con Chile verde GF ✓ Croquetas de Pollo Crujientes Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada + Píeza de Queso ✓	Pollo a la Naranja con Arroz Integral Sándwich de Queso a la Parrilla Receta Casera ✓ Z Bar Orgánica + Yogurt y Pasas ✓	Fiesta Nachos con Chile Vegetariano GF ✓ Pizza con Pollo y Salsa BBQ Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada + Píeza de Queso ✓ Artículo Fresco del Huerto: Ensalada Cesar con Lechuga del Huerto	Hotdog de Pura Carne GF Pizza con Pepperoni Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Galletas de Avena EUSD y de Chispas de Chocolate ✓
8	9	10	11	12
Rollos de Lasaña con Queso ✓ Pizza Margarita Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Platillo de Burrito de Arroz con Frijoles GF ✓ Pollo y Waffles Yogurt y Parfait de bayas GF con Granola ✓ Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada + Píeza de Queso ✓	Pollo Agridulce y arroz Integral Quesadilla Receta Casera ✓ Z Bar Orgánica + Yogurt y Pasas ✓	Pollo Orgánico a la BBQ y Puré de Papa GF Pizza Hawaiana Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada + Píeza de Queso ✓ Artículo fresco del huerto: Elote en la Mazorca	Hamburguesa 100% Natural de Carne GF o Hamburguesa con Queso Pizza con Pepperoni Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Brownies EUSD con frijol negro ✓
15	16	17	18	19
Burrito de Frijol y Queso ✓ Pizza con Piña Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Taco de Carnitas Rostizadas GF Pupusa de Frijol con Queso GF ✓ Sándwich de Pollo Crujiente Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada + Píeza de Queso ✓	Pollo a la Naranja con Arroz Integral Sándwich de Queso a la Parrilla Receta Casera ✓ Z Bar Orgánica + Yogurt y Pasas ✓	Pollo Rostizado y Papas Dulces GF Pizza con Pollo a la BBQ Receta Casera S Píeza con Queso Receta Casera ✓ Sándwich de Crema de Girasol y Mermelada + Píeza de Queso ✓ Artículo fresco del huerto: Papas Dulces del Huerto	Macarrón con Queso Spooky ✓ Pizza con Pepperoni Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Galletas de calabaza ✓ Tema de la Barra de Ensalada, Naranjas



Descanso de Otoño

22 de Octubre al 2 de Noviembre, 2018



Barra de Ensalada: Fresca, De Temporada, de California!

!Barra de ensalada sin límite son parte del almuerzo de cada día, incluye lechuga y vegetales de temporada cosechados en el Huerto de EUSD!

Lunes: Banana y sandía orgánica del Huerto Farm Lab

Martes: Súper Rebanadas de Manzana

Miércoles: Pepinos y uvas Cosechados en California

Jueves: Peras Asiáticas y Rebanadas de Jicama de California

Viernes: Rebanadas de Naranja Cosechadas en San Diego

Aderezos diversos se ofrecen a diario incluyendo la opción GF

Se sirve desayuno a diario en O Knoll y Paul Ecke

El desayuno se sirve a diario de las 7:30-8:00 am

El precio para estudiantes: \$2.00, precio para adultos: \$3.00

Menú:

- Avena
- Yogurt y Granola
- Bagel y queso crema
- Cinnamon Crumble sano
- Mini pancakes de maple
- Rollo de huevo y queso
- Barras de avena
- Cereal diverso
- Muffin Tops
- Píeza de queso
- Barras de suero de leche

Incluye la opción de leche, jugo 100% fruta fresca

Cosecha del Mes

"Uvas Cosechadas en California"

En octubre, los estudiantes disfrutarán uvas de California, cosechadas en Fresno, CA. Las uvas contienen mucha fibra, potasio y un antioxidante poderoso para protegernos de enfermedades. Llamado resveratrol! Los estudiantes pueden disfrutar estas uvas en cada barra de ensalada, cada miércoles de este mes!



Precios de Almuerzos:

Estudiantes \$4.00

Adultos \$5.00,

Solamente Barra de

Ensaladas, Adultos

\$4.50

Contiene puerco:

Sin gluten GF

vegetariano: ✓

-Para los pagos en línea, menús escolares e informes de nutrición visite nuestra nueva aplicación del menú móvil: www.schoolcafe.com
 -Las solicitudes para Almuerzo gratis o a precio reducido están disponibles en el internet en: 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: para de ensalada, leche de recursos locales, platillo principal y otros alimentos adicionales. Se sirven artículos sin gluten precepto panecillo/tortilla/etc.
 -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. Esta institución ofrece oportunidades igualitarias de trabajo. Los menús son sujetos a cambio sin aviso.