

Lunes No Carne	Taco Tuesday	Miércoles Loco	California Thursday	Viernes favoritos
5	6	7	8	9
Burrito con Frijol Queso y Arroz ✓ Pizza Margarita Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Taco de Carne Orgánica de Pastoreo (GF) Tama de Queso y Chile Verde (GF) ✓ Pollo y Waffles Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol ✓	Pollo a la Naranja con Arroz Integral Sándwich de Queso a la Parrilla - receta casera ✓ Sándwich de Pavo y Queso a la Parrilla Receta casera Barra Orgánica Z + Yogurt y Pasas ✓	Sándwich en Ciabatta de Pavo y Pesto de Albahaca Pizza de pollo a la salsa BBQ- receta casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol y Pieza de Queso ✓	Desayuno para el Almuerzo Pizza con Pepperoni-Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Galletas de Chispas de Chocolate EUSD ✓
12	13	14	15	16
Día de los Veteranos Día Festivo	Plato de Burrito de Frijol y Arroz (GF) ✓ Tama de Pollo con Chile Verde (GF) Sándwich de Pollo Crujiente Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol y Pieza de Queso ✓	Pollo a la Naranja con Arroz Integral Quesadilla Receta Casera ✓ Barra Orgánica Z + Yogurt y Pasas ✓	Albóndigas de Pollo al Teriyaki y Arroz Integral (GF) Pizza Hawaiana Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol y Pieza de Queso ✓	Hotdog de Pura Carne (GF) Pizza con Pepperoni-Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Brownies EUSD de Frijol Negro ✓
19	20	21	22	23
Panes con Queso y Salsa Marinara ✓ Pizza con Piña Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Pavo Rostizado con Puré de Papas, Gravy y Salsa de Arándanos (GF) Piezas de pollo crujiente Pupusa de Frijol con Queso (GF) ✓ Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol ✓ Pan/scone de Calabaza de Grano Integral, Recién Horneados ✓	Descanso de Acción de Gracias.		
26	27	28	29	30
Macarrón con Queso Receta Casera ✓ Pizza Margarita Receta Casera ✓ Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Taco de Carnitas Horneadas Lentamente (GF) Pollo y Waffles Parfait de Yogurt (GF) con Granola ✓ Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol ✓	Pollo a la Naranja con Arroz Integral Rollo de Tortillas con Queso y Pavo Orgánica Z Bar + Yogurt y pasas ✓	Sándwich Grande de Albóndigas de Pollo (GF) Pizza de pollo a la salsa BBQ- receta casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Sándwich de Mermelada y Crema de Girasol y Pieza de Queso ✓	Hamburguesa de Carne 100% Natural (GF) o Hamburguesa con Queso Pizza con Pepperoni-Receta Casera Pizza con Queso Receta Casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Galletas de Granola y chispas de Chocolate EUSD ✓

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

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

Lunes: Sandía orgánica del Huerto Farm Lab y Piezas de Jicama

Martes: Súper Rebanadas de Manzana

Miércoles: Caquis de Fallbrook y Pepinos

Jueves: Peras Asiáticas de California y Piezas de Apio

Viernes: Rebanadas de Naranja Valencia de California

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
 - Pieza de queso
 - Barras de suero de leche
- Incluye la opción de leche, jugo 100% fruta fresca

Cosecha del Mes

"Caquis de la Región de Fallbrook"

En noviembre los alumnos disfrutarán de Caquis de la región de Fallbrook. Los Caquis son una fruta dulce con un toque de sabor de otoño, contienen mucha vitamina C. ¡Se servirán caquis de la localidad en todas las barras de ensalada de las escuelas, los miércoles del 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 cacahuetes 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.