

Lunes No Carne	Taco Tuesday	Miércoles Loco	California Thursday	Viernes Favoritos
3	4	5	6	7
Raviolis con Queso y Salsa Marinara EUSD ✓ Pizza con piña -receta casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Paleta helada de fruta natural ✓	Tacos de pescad Baja Fish Tacos con Pollock de Alaska Pupusas de frijol con queso GF ✓ Piezas de pollo crujientes Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Pollo a la naranja y arroz integral Sándwich de queso a la parrilla receta casera ✓ Barra orgánica Z Bar + Yogurt y Pasas ✓	Fiesta Nachos con Carnitas GF ✓ Pizza de pollo con salsa BBQ-receta casera Pizza con queso-receta casera ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Pasta con Salsa Marinara y Albóndigas de Pollo Pizza con Pepperoni-receta casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Galletas EUSD con Chispas de Chocolate ✓
10	11	12	13	14
Rollos de Lasaña con queso ✓ Pizza Margarita-receta casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Paleta helada de fruta natural ✓	Plato de burrito de pollo con chipotle Pollo y Waffles Pan con queso con salsa Marinara ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Pollo agridulce con arroz integral Quesadilla receta casera ✓ Barra orgánica Z Bar + Yogurt y Pasas ✓	Pasta Boloñesa con carne de pastoreo orgánico Pizza Hawaiana- receta Casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Hamburguesa con Carne 100% natural o Hamburguesa con Queso GF Pizza con Pepperoni-receta casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Brownies EUSD de Frijoles Negros ✓
17	18	19	20	21
Burrito de frijol y queso ✓ Pizza con piña -receta casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Yogurt GF y Granola ✓ Paleta helada de fruta natural ✓	Tacos crujientes de carne de pastoreo orgánico GF Sándwich de pollo crujiente Yogurt y Parfait de bayas GF con granolas ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Pollo a la naranja y arroz integral Sándwich de queso a la parrilla receta casera ✓ Sándwich de pavo y queso a la parrilla, receta casera Barra orgánica Z Bar + Yogurt y Pasas ✓	Taco de fajitas de pollo Fiesta con arroz Fiesta y pico de gallo Pizza de pollo con salsa BBQ-receta casera Pizza con queso-receta casera ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓ Bocado especial por las fiestas de invierno	Inicia el descanso de invierno
Descanso de Invierno Diciembre 21-31, 2018, Enero 1-4, 2019				

Barra de ensalada: ¡Fresca, de Temporada, De California!

La Barra de ensalada sin limite, a diario es parte del almuerzo escolar a diario, la cual incluye Lechuga Hidropónica Orgánica y vegetales de temporada!

Lunes: Kakis locales y rebanadas de jicama
Martes: Súper rebanadas de manzanas
Miércoles: Mandarinas Halo de California y pepinos
Jueves: Peras Asiáticas de California y rebanadas de apio
viernes: Rebanadas de de Naranjas Crecidas en San Diego
 various dressings are offered daily including a GF option.

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
"Mandarinas Halo"

En diciembre, los estudiantes disfrutarán de mandarinas de Bakerfield, California, las mandarinas Halos contienen vitaminas A, C, Potasio y Fibra! Los estudiantes pueden disfrutar de estas mandarinas halo todos los 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.