

Lunes No Carne	Taco Tuesday	Miércoles Loco	California Thursday	Viernes Favoritos
7	8	9	10	11
Pan con Queso y Salsa Marina ✓ Pizza Margarita - receta casera ✓ Pizza con queso-receta casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Paleta Helada de Fruta Natural ✓	Tacos de Carnitas Rostizadas Lentamente (GF) Pupusa de Frijol con Queso (GF) ✓ Piezas de Pollo Crujiente 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 ✓	Pollo con Salsa BBQ y Puré de Papas (GF) Pizza Hawaiana-receta casera (GF) Pizza con queso-receta casera ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Hot Dog de Carne con Chili Vegetariano (GF) Pizza con Pepperoni-receta casera (GF) Pizza con queso-receta casera ✓ Barra Zeezee Bar, Pieza de Queso y Papilla de Manzana ✓ Brownies EUSD de Frijoles Negros ✓
14	15	16	17	18
Macarrón con Queso ✓ Pizza con Piña-receta casera ✓ Pizza con Queso-receta casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Paleta helada de fruta natural ✓	Platillo de Tostada con Frijol y Pollo Hamburguesa vegetariana ✓ Sándwich de Pechuga de Pollo Crujiente 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 ✓	Sub sándwich de Pavo con Queso Pizza con Pollo BBQ-receta casera Pizza con queso-receta casera ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Almuerzo en el Desayuno con Pan Francés Sticks y Salchicha de Cerdo (GF) Pizza con Pepperoni-receta casera (GF) Pizza con queso-receta casera ✓ Barra Zeezee Bar, Pieza de Queso y Papilla de Manzana ✓ Galletas EUSD de Avena con Pasas
21	22	23	24	25
Día de Martin Luther King Jr. Día Festivo	Platillo de Burrito de Frijol con Arroz ✓ Pollo y Waffles Pupusa de Frijol y Queso (GF) ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	Pollo a la naranja y arroz integral Rollo de Tortilla con Pollo-receta casera Barra orgánica Z Bar + Yogurt y Pasas ✓	Burrito "California" EUSD con Carne de Alimento de Pastoreo Pizza Hawaiana-receta casera (GF) 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 (GF) Pizza con queso-receta casera ✓ Barra Zeezee Bar, Pieza de Queso y Papilla de Manzana ✓ Brownies EUSD de Frijoles Negros ✓
28	29	30	31	
Burrito de Frijol, Arroz y Queso ✓ Pizza con piña -receta casera ✓ Pizza con Queso-receta casera ✓ Yogurt (GF) y Granola ✓ Paleta helada de fruta natural ✓	Tacos de pescado Baja Fish Tacos con Pollock de Alaska Piezas de Pollo Crujiente Licuado de Naranja Orange Dream (GF) y Zeezee Bar ✓ 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 con Queso a la Parrilla -receta casera Barra orgánica Z Bar + Yogurt y Pasas ✓	Rollo Mary's de Fajitas de Pollo Pizza BBQ-receta casera (GF) Pizza con queso-receta casera ✓ Sándwich de mermelada y crema de semillas de girasol + pieza de queso ✓	<u>Cosecha del Mes</u> Zanahorias Pequeñas Orgánicas Arcoíris En enero, los estudiantes disfrutarán zanahorias arcoíris de Bakersfield, CA. Las zanahorias contienen Beta caroteno, fibra, vitamina K y potasio. Las podrán encontrar en la barra de ensaladas, los miércoles del mes.

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

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

Lunes: Uvas Rojas y Jícama

Martes: Súper rebanadas de manzanas

Miércoles: Zanahorias Arcoíris Orgánicas de la Región y Rebanadas de Naranja

Jueves: Melón y Rebanadas de Pepino

Viernes: Mandarinas Halo de la Región

Se ofrecen aderezos variados a diario incluso opción (GF)

Semana de Comer Arcoíris: Ene 22-25

Martes es Azul y Morado

Betabeles Rayados y Uvas Moradas

Miércoles Día Verde

Melón Honeydew y Aguacate

Jueves son Colores Amarillo y Anaranjado

Piezas de Piña y Zanahorias de la Región

Multicolores

Viernes Rojo y Rosa

Fresas de la Región y Rabanitos Rojos

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
 - Cereal diverso
 - Muffin Tops
 - Pieza de queso
 - Barras de avena
 - Barras de suero de leche
- Incluye la opción de leche, jugo 100% fruta fresca

Precios de Almuerzos:

Estudiantes \$4.00

Adultos \$5.00,

Solamente Barra de

Ensaladas, Adultos

\$4.50



Contiene Puerco



Sin Gluten



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.