

April 2018

San Juan Unified School District DESAYUNO K-8 \$2.00

Monday

2

Rollo de canela
o
Cereal integral**
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

9

Gofres
o
Cereal integral**
Patty de salchicha de res
Peras enlatadas
100% jugo de fruta

16

Muffin integral
o
Cereal integral**
Fruta fresca de estación
100% jugo de fruta

23

Gofres
o
Cereal integral**
Patty de salchicha de res
Puré de manzana
100% jugo de fruta

30

Muffin integral
o
Cereal integral**
Fruta fresca de estación
100% jugo de frutas

Tuesday

3

Yogur parfait
o
Cereal integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

10

Estrella de maíz y
yogur
o
Cereal integral**
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

17

Enrollado de salchicha
o
Cereal integral**
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

24

Pastel de miga
or
Cereal integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

Wednesday

4

Pastel de miga
o
Cereal integral**
Puré de manzana
100% jugo de fruta

11

Pizza de desayuno
o
Cereal integral**
Fruta fresca de estación
100% jugo de frutas

18

Yogur parfait
o
Cereal integral**
Ensalada de frutas
100% jugo de frutas

25

Pizza de desayuno
o
Cereal integral**
Fruta fresca de estación
100% jugo de fruta

Thursday

5

Panqueque de canela
glaseado
o
Cereal integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

12

Panqueque de canela
glaseado
o
Cereal integral**
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

19

Panqueque de canela
glaseado
o
Cereal integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

26

Panqueque de canela
glaseado
o
Cereal integral**
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

Friday

6

Palitos de tostada
francesa
o
Cereal integral**
Tocino de pavo
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

13

Rollo de canela
o
Cereal integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

20

Palitos de tostada
francesa
o
Cereal integral**
Tocino de pavo
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

27

--No hay clases--

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que califican en base al ingreso. Las aplicaciones para las comidas gratis o de precio reducido están en: <http://mealapps.sanjuan.edu>

Aplicaciones impresas disponibles en:
Oficina de San Juan Central,
Oficina Servicios Nutricionales,
Oficinas de las Escuelas y
Cafeterías Escolares

¿Preguntas sobre las aplicaciones para las comidas?
Llame al: (916) 971-7035

Puede pre-pagar las comidas en:
www.myschoolbucks.com

Menú sujeto a cambio

*Contiene producto porcino

**Frosted Mini Spooners y
Marshmallow Mateys Cereal
contienen producto porcino.
Honey Scooters Cereal no
contiene producto porcino.

Cada comida se sirve con una
elección de leche natural
1% grasa o leche
Chocolateada sin grasa.

¡CONTRATANDO!

Servicios Nutricionales
Oportunidades de trabajo

Aplique en línea en:
www.edjoin.org

**EXPO
COMER
SALUDABLE**



Rio Americano High School
22 de abril, 2018
8:30a.m. – 10:30a.m.

April 2018

San Juan Unified School District ALMUERZO PRIMARIA \$3.00

Monday

2

Corn Dog

Ejotes largos y rudos
Maíz de oro de piratas
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Crujiente de manzana

9

Nuggets de pollo

Galletas Goldfish de Cheddar
Ensalada súper héroe
Queso Cheddar rallado
Chicharos para el poder
Maíz de oro de piratas
Duraznos enlatados
Crujiente de manzana

16

Nuggets de res Teriyaki

Panecillo integral
Puré de papa cremoso
Ensalada súper héroe
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Bocados de brócoli
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

23

Muslos de pollo

Estrella de maíz
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Chicharos para el poder
Maíz de oro de piratas
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

30

Pollo popcorn

Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Maíz de oro de piratas
Mini zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Crujiente de manzana

Tuesday

3

Pollo popcorn

Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Maíz de oro de piratas
Bocados de brócoli
Ensalada de frutas
Rodajas de sol

10

Palitos de tostada francesa Paty de salchicha de res

Ensalada súper héroe
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Mini zanahorias crujientes
Puré de manzana
Rodajas de sol

17

Pollo y gofres

Ensalada súper héroe
Chicharos para el poder
Maíz de oro de piratas
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Rodajas de sol

24

Taco de pollo

Queso Cheddar rallado
Frijoles para tener fuerza
Lechuga picada
Salsa
Ensalada de frutas
Rodajas de sol

Wednesday

4

Sándwich Wowbutter

Queso en tiras
Ensalada súper héroe
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

11

Burrito de frijoles

Ensalada súper héroe
Vegetales mixtos
Maíz de oro de piratas
Salsa
Albaricoques enlatados
Fruta fresca de estación

18

Sándwich Wowbutter

Queso en tiras
Ensalada súper héroe
Ejotes largos y rudos
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

25

Breadsticks de queso

Salsa Marinara
Ensalada súper héroe
Maíz de oro de piratas
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

Thursday

5

Perro caliente

Cheez Its
Ensalada súper héroe
Frijoles para tener fuerza
Chicharos para el poder
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

12

Sándwich de paty de pollo

Lechuga picada
Palitos de apio
Mini zanahorias crujientes
Bocados de brócoli
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

19

Hamburguesa con queso

Cuñas de papa
Lechuga picada
Mini zanahorias crujientes
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

26

Sándwich de paty de pollo

Galleta de cumpleaños
Lechuga picadas
Chicharos para el poder
Bocados de brócoli
Mini zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

Friday

6

Pizza de pepperoni*

o
Pizza de queso
Ensalada súper héroe
Mini zanahorias crujientes
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

13

Pizza de pepperoni*

o
Pizza de queso
Frijoles para tener fuerza
Ensalada súper héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

20

Pizza de pepperoni*

o
Pizza de queso
Frijoles para tener fuerza
Ensalada súper héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

27

--No hay clases--

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que cualifican base al ingreso. Las aplicaciones para las comidas gratis o de precio reducido están en: <http://mealapps.sanjuan.edu>

Aplicaciones impresas están disponibles en:
Oficina de San Juan Central,
Oficina Servicios Nutricionales,
Oficinas de las Escuelas y
Cafeterías Escolares

¿Preguntas sobre las aplicaciones para las comidas?
Llame al: (916) 971-7035

Puede pre-pagar las comidas en: www.myschoolbucks.com

Menú sujeto a cambio

*Contiene producto porcino
Los productos en *italica* son del bar de ensaladas

Cada comida se sirve con una elección de leche natural 1% grasa o leche chocolateada sin grasa.



¡Celebremos los cumpleaños de abril con una galleta de cumpleaños que se ofrece con el almuerzo del 26 de abril!

**EXPO
COMER
SALUDABLE**



**Rio Americano High School
22 de abril, 2018
8:30a.m. – 10:30a.m.**

April 2018

San Juan Unified School District K-8 ALMUERZO PRIMARIA \$3.00 SECUNDARIA \$3.50

Monday

2
Corn Dog
Breadsticks de queso y salsa Marinara
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Ejotes largos y rudos
Maíz de oro de piratas
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Crujiente de manzana

9
Nuggets de pollo
Breadsticks de queso y salsa Marinara
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Galletas Goldfish Cheddar
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Chicharos para el poder
Maíz de oro de piratas
Duraznos enlatados
Crujiente de manzana

16
Nuggets de res Teriyaki
Nuggets de pollo
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Panecillo integral
Puré de papas cremoso
Ensalada súper héroe
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Bocados de brócoli
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

23
Muslos de pollo
Pollo popcorn
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Estrella de maíz
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Chicharos para el poder
Maíz de oro de piratas
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

30
Pollo popcorn
Nuggets de res Teriyaki
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Maíz de oro de piratas
Mini zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Crujiente de manzana

Tuesday

3
Pollo popcorn
Nuggets de res Teriyaki
Bocados de pollo picante
Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada súper héroe
Bocados de brócoli
Maíz de oro de piratas
Ensalada de frutas
Rodajas de sol

10
Palitos de tostada francesa
Paty de salchicha de res
Sándwich Wowbutter
Bocados de pollo picante
Panecillo integral
Ensalada súper héroe
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Mini zanahorias crujientes
Puré de manzana
Rodajas de sol

17
Pollo y gofres
Burrito de frijoles
Bocados de pollo picante
Panecillo integral
Ensalada súper héroe
Chicharos para el poder
Maíz de oro de piratas
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Rodajas de sol

24
Taco de pollo
Burrito de frijoles
Bocados de pollo picante
Queso Cheddar rallado
Frijoles para tener fuerza
Lechuga picada
Salsa
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

Wednesday

4
Sándwich Wowbutter
Nuggets de pollo
Breadsticks de queso y salsa Marinara
Queso en tiras
Ensalada súper héroe
Vegetales mixtos
Mini zanahorias crujientes
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

11
Burrito de frijoles
Corn Dog
Breadsticks de queso y salsa Marinara
Ensalada súper héroe
Salsa
Vegetales mixtos
Maíz de oro de piratas
Albaricoques enlatados
Fruta fresca de estación

18
Sándwich Wowbutter
Corn Dog
Breadsticks de queso y salsa Marinara
Queso en tiras
Ensalada súper héroe
Vegetales mixtos
Ejotes largos y rudos
Mini zanahorias crujientes
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

25
Breadsticks de queso y salsa Marinara
Nuggets de pollo
Corn Dog
Ensalada súper héroe
Maíz de oro de piratas
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

Thursday

5
Perro caliente
Yogur, queso en Tiras y muffin
Nuggets de pollo
Panecillo integral
Cheez Its
Frijoles para tener fuerza
Ensalada súper héroe
Chicharos para el poder
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

12
Sándwich de paty de pollo
Yogur, queso en tiras y muffin
Nuggets de pollo
Panecillo integral
Lechuga picada
Palitos de apio
Mini zanahorias crujientes
Bocados de brócoli
Ensalada de frutas

19
Hamburguesa con queso
Yogur, queso en tiras y muffin
Nuggets de pollo
Panecillo integral
Cañas de papa
Lechuga picada
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Mini zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

26
Sándwich de paty de pollo
Yogur, queso en tiras y muffin
Nuggets de pollo
Galleta de cumpleaños
Panecillo integral
Lechuga picada
Chicharos para el poder
Bocados de brócoli
Mini zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

Friday

6
Pizza de pepperoni*
Pizza de queso
Sándwich de paty de pollo picante
Ensalada súper héroe
Mini zanahorias crujientes
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

13
Pizza de pepperoni*
Pizza de queso
Sándwich de paty de pollo picante
Frijoles para tener fuerza
Ensalada súper héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Frutas enlatadas
Fruta fresca de estación

20
Pizza de pepperoni*
Pizza de queso
Sándwich de paty de pollo picante
Frijoles para tener fuerza
Ensalada súper héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

27
--No hay clases--

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que cualifican en base al ingreso. Las aplicaciones para las comidas gratis o de precio reducido están en: <http://mealapps.sanjuan.edu>

Aplicaciones impresas están disponibles en:
Oficina de San Juan Central,
Oficina Servicios Nutricionales,
Oficinas de las Escuelas y
Cafeterías Escolares

¿Preguntas sobre las aplicaciones para las comidas?
Llame al: (916) 971-7035

Puede pre-pagar las comidas en: www.myschoolbucks.com

Menú sujeto a cambio

*Contiene producto porcino

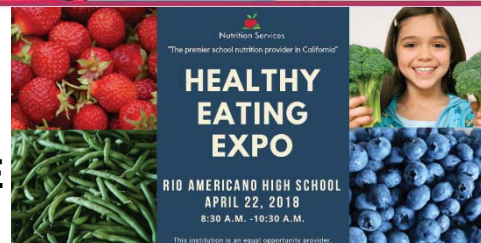
Los productos en *italica* son de la barra de ensaladas.

Los estudiantes de secundaria pueden también elegir de las comidas subrayadas.

Cada comida se sirve con una elección de leche natural 1% grasa o leche chocolateada sin grasa.



**EXPO
COMER
SALUDABLE**



**HEALTHY
EATING
EXPO**

RIO AMERICANO HIGH SCHOOL
APRIL 22, 2018
8:30 A.M. - 10:30 A.M.

**Rio Americano High School
22 de abril, 2018
8:30a.m. – 10:30a.m.**

¡Celebremos los cumpleaños de abril con una galleta de cumpleaños que se ofrece con el almuerzo del 26 de abril!