

December 2018

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

Monday

3

Muffin de grano integral
o
Cereal de grano integral**
Puré de manzana
100% Jugo de fruta

10

Waffles
o
Cereal de grano integral**
Salchicha de res
Peras enlatadas
100% Jugo de fruta

17

Muffin de grano integral
o
Cereal de grano integral**
Fruta fresca de temporada
100% Jugo de fruta

24

--No hay escuela--

31

--No hay escuela--

Tuesday

4

Parfait de yogurt
o
Cereal de grano integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

11

Maíz & yogurt
o
Cereal de grano integral**
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

18

Panqueque de salchicha
o
Cereal de grano integral**
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

25

--No hay escuela--

Wednesday

5

Scone de manzana
y canela
o
Cereal de grano integral**
Fruta fresca de temporada
100% Jugo de fruta

12

Pizza
o
Cereal de grano integral**
Fruta fresca de temporada
100% Jugo de fruta

19

Parfait de yogurt
o
Cereal de grano integral**
Cóctel de fruta
100% Jugo de fruta

26

--No hay escuela--

Thursday

6

Panqueques
o
Cereal de grano integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

13

Panqueques
o
Cereal de grano integral**
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

20

Panqueques
o
Cereal de grano integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

27

--No hay escuela--

Friday

7

Pan francés
o
Cereal de grano integral**
Tocino de pavo
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

14

Rollo de canela
o
Cereal de grano integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

21

Pan francés
o
Cereal de grano integral**
Tocino de pavo
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

28

--No hay escuela--



Nutrition Services

La comida gratuita o de precio reducido está disponible para los estudiantes que califican basado en los ingresos familiares. La comida de precio reducido-gratis está disponible mediante la solicitud en línea: <https://mealapps.sanjuan.edu>

Las solicitudes en papel también están disponibles en: La oficina central de San Juan, La oficina de servicios de nutrición, La oficina escolar y Cafeterías.

¿Preguntas sobre las aplicaciones de comida?
Llame: (916) 971-7035

Las comidas pueden ser pre-compradas en línea en: www.myschoolbucks.com

Menús sujetos a cambios.

*Contiene productos de cerdo.

**Cereal Frosted Shredded Wheat y cereal Marshmallow Mateys contienen productos de cerdo. El cereal de Honey Scooters no contiene productos de cerdo.

Cada comida se sirve con una selección de: leche con 1% de grasa o leche con chocolate sin grasa.



Nutrition Services

¡SOLICITANDO PERSONAL!

Aplique en línea en: www.edjoin.org

Posiciones disponibles pueden incluir:

- Nutrition Services Worker I's
- Nutrition Services Worker II's
- Substitute Food Service Workers

Se pueden ofrecer 2 - 7 horas por día.

December 2018

San Juan Unified School District
ALMUERZO DE LA ESCUELA PRIMARIA \$3.00

Monday

3

Corn Dog
Variedad de frijoles
Ensalada
Brócoli
Zanahorias
Peras enlatadas
Manzana fresca

10

Nuggets de pollo
Galletas Goldfish
Queso rallado
Ensalada
Chicharos
Elote amarillo
Peras enlatadas
Manzana fresca

17

Nuggets de teriyaki
Rollo de pan integral
Puré de papa
Variedad de frijoles
Ensalada
Verdura mixta
Brócoli
Peras enlatadas
Manzana fresca

24

--No hay escuela--

31

--No hay escuela--

Tuesday

4

Palomitas de pollo
Maíz
Puré de papa
Queso rallado
Ensalada
Chicharos
Elote amarillo
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

11

Pan francés
Salchicha de res
Ensalada
Palitos de apio
Brócoli
Zanahorias
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

18

Pollo & waffles
Ensalada
Chicharos
Elote amarillo
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

25

--No hay escuela--

Wednesday

5

Burrito de frijol y queso
Ensalada
Salsa
Verdura mixta
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

12

Pan con queso
Salsa Marinara
Ensalada
Verdura mixta
Elote amarillo
Zanahorias
Peras enlatadas
Fruta fresca de temporada

19

Burrito de frijol y queso
Ensalada
Salsa
Verdura mixta
Ejotes
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

26

--No hay escuela--

Thursday

6

Hamburguesa de queso
Papas
Lechuga rallada
Chicharos
Brócoli
Zanahorias
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

13

Sandwich de pollo
Variedad de frijoles
Lechuga rallada
Brócoli
Palitos de apio
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

20

Hot Dog
Galletas cumpleaños
Cheez Its
Ensalada
Palitos de apio
Brócoli
Zanahorias
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

27

--No hay escuela--

Friday

7

Pizza de pepperoni
o
Pizza de queso
Ensalada
Zanahorias
Variedad de verduras
Vegetales frescos
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

14

Pizza de pepperoni
o
Pizza de queso
Ensalada
Zanahorias
Variedad de verduras
Vegetales frescos
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

21

Pizza de pepperoni
o
Pizza de queso
Ensalada
Zanahorias
Variedad de verduras
Vegetales frescos
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

28

--No hay escuela--



Nutrition Services

La comida gratuita o de precio reducido está disponible para los estudiantes que califican basado en los ingresos familiares. La comida de precio reducido-gratis está disponible mediante la solicitud en línea: <https://mealapps.sanjuan.edu>

Las solicitudes en papel también están disponibles en: La oficina central de San Juan, La oficina de servicios de nutrición, La oficina escolar y Cafeterías.

¿Preguntas sobre las aplicaciones de comida?
Llame al: (916) 971-7035

Las comidas pueden ser pre-compradas en línea en: www.myschoolbucks.com

Menús sujetos a cambios.

*Contiene productos de cerdo.

Los elementos en *italica* son para la barra de ensaladas.

Cada comida se sirve con una selección de: leche con 1% de grasa o leche con chocolate sin grasa.



¡Celebremos los cumpleaños de diciembre con una galleta cumpleaños ofrecida con el almuerzo el 20 de diciembre!

December 2018

San Juan Unified School District

ALMUERZO K-8

PRIMARIA \$3.00 SECUNDARIA \$3.50

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

3

Corn Dog
Pan con queso & salsa Marinara
 Variedad de frijoles
 Ensalada
 Brócoli
 Zanahorias
 Peras enlatadas
 Manzana fresca

4

Palomitas de pollo
Burrito de frijol & queso
 Maiz
 Puré de papa
 Queso rallado
 Ensalada
 Chicharos
 Elote amarillo
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

5

Burrito de frijol y queso
Pollo picante
Rollo de grano integral
 Ensalada
 Salsa
 Verdura mixta
 Palitos de apio
 Peras enlatadas
 Fruta fresca de temporada

6

Hamburguesa de queso
Yogurt, queso de hebra & muffin
 Papas
 Lechuga rallada
 Chicharos
 Brócoli
 Zanahorias
 Puré de manzana
 Fruta fresca de temporada

7

Pizza de pepperoni
 Pizza de queso
Sandwich de pollo picante
 Ensalada
 Zanahorias
 Verdura mixta
 Variedad de vegetales
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

10

Nuggets de pollo
Pan con queso & salsa Marinara
 Galletas Goldfish
 Queso rallado
 Ensalada
 Chicharos
 Elote amarillo
 Peras enlatadas
 Manzana fresca

11

Pan francés
 Salchicha de res
Burrito de frijol & queso
 Ensalada
 Palitos de apio
 Brócoli
 Zanahorias
 Puré de manzana
 Fruta fresca de temporada

12

Pan con queso
Pollo picante
 Salsa Marinara
 Ensalada
 Verdura mixta
 Elote amarillo
 Zanahorias
 Peras enlatadas
 Fruta fresca de temporada

13

Sandwich de pollo
Yogurt, queso de hebra & muffin
 Variedad de frijoles
 Lechuga rallada
 Brócoli
 Palitos de apio
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

14

Pizza de pepperoni
 Pizza de queso
Sandwich de pollo picante
 Ensalada
 Zanahorias
 Verdura mixta
 Variedad de vegetales
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

17

Nuggets de teriyaki
Pan con queso & salsa Marinara
 Rollo de pan integral
 Puré de papa
 Variedad de frijol
 Ensalada
 Verdura mixta
 Brócoli
 Peras enlatadas
 Manzana fresca

18

Pollo & Waffles
Burrito de frijol y queso
 Ensalada
 Chicharos
 Elote amarillo
 Palitos de apio
 Peras enlatadas
 Fruta fresca de temporada

19

Burrito de frijol y queso
Pollo picante
 Ensalada
 Salsa
 Verdura mixta
 Ejotes
 Puré de manzana
 Fruta fresca de temporada

20

Hot Dog
Yogurt, queso de hebra & muffin
 Galleta cumpleaños
 Cheez Its
 Ensalada
 Palitos de apio
 Brócoli
 Zanahorias
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

21

Pizza de pepperoni
 Pizza de queso
Sandwich de pollo picante
 Ensalada
 Zanahorias
 Verdura mixta
 Variedad de vegetales
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

24

--No hay escuela--

25

--No hay escuela--

26

--No hay escuela--

27


--No hay escuela--

28

--No hay escuela--

31

--No hay escuela--

 ¡Celebremos los cumpleaños de diciembre con una galleta cumpleaños ofrecida con el almuerzo el 20 diciembre!



Nutrition Services

La comida gratuita o de precio reducido está disponible para los estudiantes que califican basado en los ingresos familiares. La comida de precio reducido-gratis está disponible mediante la solicitud en línea: <https://mealapps.sanjuan.edu>

Las solicitudes en papel también están disponibles en: La oficina central de San Juan, La oficina de servicios de nutrición, La oficina escolar y Cafeterías.

¿Preguntas sobre las aplicaciones de comida?
 Llame: (916) 971-7035

Las comidas pueden ser pre-compradas en línea en: www.myschoolbucks.com

Menús sujetos a cambios.

*Contiene productos de cerdo.

Los elementos en *italica* son para la barra de ensaladas.

Los estudiantes en la secundaria también pueden escoger de los objetos subrayados.

Cada comida se sirve con una selección de: leche con 1% de grasa o leche con chocolate sin grasa.

