

# JANUARY 2018

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

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

### ¡CONTRATANDO!

Oportunidades de trabajo

Aplique en línea en: [www.edjoin.org](http://www.edjoin.org)



Posiciones disponibles pueden incluir:

- Operario de comestibles I
- Operario de comestibles II
- Sustituto Operario de comestibles

Se le puede ofrecer de 2-7 horas al día.

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](http://www.myschoolbucks.com)

Menú sujeto a cambio

\*Contiene productos 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.

¡Todos los jueves panqueques en el menú!



8

--No hay clases--

9

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

10

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

11

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

12

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

15

--No hay clases--

16

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

17

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

18

Panqueque de c  
anela glaseado  
o  
Cereal integral\*\*  
Puré de manzana  
Fruta fresca de estación

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

29

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

30

Pastel de miga  
o  
Cereal integral\*\*  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de estación

31

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



# JANUARY 2018

## San Juan Unified School District ALMUERZO ELEMENTARY \$3.00

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

### ¡CONTRATANDO!

#### Oportunidades de trabajo

Aplique en línea en: [www.edjoin.org](http://www.edjoin.org)



#### Posiciones disponibles pueden incluir:

- Operario de comestibles I
- Operario de comestibles II
- Sustituto Operario de comestibles

Se le puede ofrecer de 2-7 horas al día.

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](http://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.

8

--No hay clases--

9

#### Corn Dog

*Frijoles para tener fuerzas*  
*Ejotes largos y rudos*  
*Chicharos para el poder*  
*Maíz de oro de piratas*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

10

#### Sándwich Wowbutter

*Queso en tiras*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Bocados de brócoli*  
*Zanahorias crujientes*  
*Palitos de apio*  
*Peras enlatadas*  
*Fruta fresca de estación*

11

#### Perro caliente

*Cheez Its*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Zanahorias crujientes*  
*Chicharos para el poder*  
*Bocados de brócoli*  
*Puré de manzana*  
*Fruta fresca de estación*

12

#### Pizza de pepperoni\* Pizza de queso

*Ensalada Súper Héroe*  
*Zanahorias crujientes*  
*Variiedad de vegetales*  
*Variiedad de vegetales frescos*  
*Fruta enlatada*  
*Fruta fresca de estación*

15

--No hay clases--

16

#### Palitos de tostada francesa Paty de salchicha de res

*Ensalada Súper Héroe*  
*Zanahorias crujientes*  
*Palitos de apio*  
*Bocados de brócoli*  
*Puré de papas*  
*Rodajas de sol*

17

#### Burrito de Frijoles

*Ensalada Súper Héroe*  
*Vegetales mixtos*  
*Salsa*  
*Maíz de oro de piratas*  
*Peras enlatadas*  
*Fruta fresca de estación*

18

#### Sándwich de paty de pollo

*Lechucha picadas*  
*Bocados de brócoli*  
*Palitos de apio*  
*Zanahorias crujientes*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

19

#### Pizza de pepperoni\* Pizza de queso

*Frijoles para tener fuerza*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Variiedad de vegetales*  
*Variiedad de vegetales frescos*  
*Fruta enlatada*  
*Fruta fresca de estación*

22

#### Nuggets de res Teriyaki

*Panecillo integral*  
*Puré de papas cremoso*  
*Ensalada súper héroe*  
*Vegetales mixtos*  
*Zanahorias crujientes*  
*Bocados de brócoli*  
*Peras enlatadas*  
*Crujiente de manzana*

23

#### Pollo y gofres

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

24

#### Sándwich Wowbutter

*Queso en tiras*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Vegetales mixtos*  
*Ejotes largos y rudos*  
*Zanahorias crujientes*  
*Puré de papas*  
*Fruta fresca de estación*

25

#### Hamburguesa con queso

*Galleta de cumpleaños*  
*Cuñas de papa*  
*Lechuga picada*  
*Palitos de apio*  
*Bocados de brócoli*  
*Zanahorias crujientes*  
*Ensaladas de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

26

#### Pizza de pepperoni\* Pizza de queso

*Frijoles para tener fuerza*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Variiedad de vegetales*  
*Variiedad de vegetales frescos*  
*Fruta enlatada*

29

#### 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

#### Palitos de tostada francesa Paty de salchicha de res

*Ensalada Súper Héroe*  
*Frijoles para tener fuerza*  
*Palitos de apio*  
*Zanahorias crujientes*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

31

#### 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*

Celebremos los cumpleaños de enero con una galleta de Feliz Cumpleaños que se ofrecerá con el almuerzo del 25 de enero.

# JANUARY 2018

San Juan Unified School District

ALMUERZO K-8

ELEMENTARY \$3.00 SECONDARY \$3.50

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

## ¡CONTRATANDO!

Oportunidades de trabajo

Aplique en línea en: [www.edjoin.org](http://www.edjoin.org)



Posiciones disponibles pueden incluir:

- Operario de comestibles I
- Operario de comestibles II
- Sustituto Operario de comestibles

Se le puede ofrecer de 2-7 horas al día.

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](http://www.myschoolbucks.com)

Menú sujeto a cambio

\*Contiene producto porcino

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

Los productos en *italica* son del bar de ensaladas

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

8

--No hay clases--

9

Corn Dog  
Breadsticks de queso y salsa Marinara  
Bocados de pollo picante  
*Frijoles para tener fuerzas*  
*Ejotes largos y rudos*  
*Chicharos para el poder*  
*Maiz de oro de piratas*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

10

Sándwich Wowbutter  
Nuggets de pollo  
Breadsticks de queso y salsa Marinara  
Queso en tiras  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Bocados de brócoli*  
*Zanahorias crujientes*  
*Palitos de apio*  
*Peras enlatadas*  
*Fruta fresca de estación*

11

Perro caliente  
Yogur, queso en tiras y muffin  
Chicken Nuggets  
Panecillo integral  
*Cheez Its*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Zanahorias crujientes*  
*Chicharos para el poder*  
*Bocados de brócoli*  
*Puré de manzana*  
*Fruta fresca de estación*

12

Pizza de pepperoni\*  
Pizza de queso  
Sándwich de paty de pollo picante  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Zanahorias crujientes*  
*Variiedad de vegetales*  
*Variiedad de vegetales frescos*  
*Fruta enlatada*  
*Fruta fresca de estación*

15

--No hay clases--

16

Palitos de tostada francesa  
Paty de salchicha de res  
Sándwich Wowbutter  
Bocados de pollo picante  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Zanahorias crujientes*  
*Palitos de apio*  
*Bocados de brócoli*  
*Puré de manzana*  
*Rodajas de sol*

17

Burrito de frijoles  
Corn Dog  
Breadsticks de queso y salsa Marinara  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Vegetales mixtos*  
*Salsa*  
*Maiz de oro de piratas*  
*Peras enlatadas*  
*Fruta fresca de estación*

18

Sándwich de paty de pollo  
Yogur, queso en tiras y muffin  
Nuggets de pollo  
Panecillo integral  
*Lechuga picada*  
*Bocados de brócoli*  
*Palitos de apio*  
*Zanahorias crujientes*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

19

Pizza de pepperoni\*  
Pizza de queso  
Sándwich de paty de pollo picante  
*Frijoles para tener fuerzas*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Variiedad de vegetales*  
*Variiedad de vegetales frescos*  
*Fruta enlatada*  
*Fruta fresca de estación*

22

Nuggets de res Teriyaki  
Nuggets de pollo  
Sándwich Wowbutter  
*Queso en tiras*  
*Panecillo integral*  
*Puré de papas cremoso*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Vegetales mixtos*  
*Zanahorias crujientes*  
*Bocados de brócoli*  
*Peras enlatadas*  
*Crujiente de manzana*

23

Pollo y gofres  
Burrito de frijoles  
Bocados de pollo picante  
Panecillo integral  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Chicharos para el poder*  
*Maiz de oro de piratas*  
*Palitos de apio*  
*Duraznos enlatados*  
*Rodajas de sol*

24

Sándwich de Wowbutter  
Corn Dog  
Breadsticks de queso y salsa Marinara  
Queso en tiras  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Vegetales mixtos*  
*Ejotes largos y rudos*  
*Zanahorias crujientes*  
*Puré de manzana*  
*Fruta fresca de estación*

25

Hamburguesa con queso  
Yogur, queso en tiras y muffin  
Nuggets de pollo  
Galleta de cumpleaños  
Panecillo integral  
*Cuñas de papa*  
*Lechuga picada*  
*Palitos de apio*  
*Bocados de brócoli*  
*Zanahorias crujientes*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

26

Pizza de pepperoni\*  
Pizza de queso  
Sándwich de paty de pollo picante  
*Frijoles para tener fuerzas*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Variiedad de vegetales*  
*Variiedad de vegetales frescos*  
*Fruta enlatada*  
*Fruta fresca de estación*

29

Muslos de pollo  
Pollo popcorn  
Sándwich de Wowbutter  
Queso en tiras  
*Estrella de maiz*  
*Queso Cheddar rallado*  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Chicharos para el poder*  
*Maiz de oro de piratas*  
*Peras enlatadas*  
*Crujiente de manzana*

30

Palitos de tostada frances  
Paty de salchicha de res  
Burrito de frijoles  
Bocados de pollo picante  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Frijoles para la fuerza*  
*Palitos de apio*  
*Zanahorias crujientes*  
*Ensalada de frutas*  
*Fruta fresca de estación*

31

Breadsticks de queso y salsa Marinara  
Nuggets de pollo  
Corn Dog  
*Ensalada Súper Héroe*  
*Maiz de oro de piratas*  
*Palitos de apio*  
*Bocados de brócoli*  
*Puré de manzana*  
*Fruta fresca de estación*

Celebremos los cumpleaños de enero con una galleta de Feliz Cumpleaños que se ofrecerá con el almuerzo del 25 de enero.