

MARCH 2019

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

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK

MARCH 25 - 29, 2019



4

Waffles

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

5

Maíz & Yogurt

o
Cereal de grano integral**
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

6

Muffin de grano integral

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



7

Panqueques

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

8

Rollo de canela

o
Cereal de grano integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

11

Muffin de grano integral

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

12

Panqueque de salchicha

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



13

Parfait de yogurt

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



14

Panqueques

o
Cereal de grano integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

15

Pan francés

o
Cereal de grano integral**
Tocino de pavo
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

18

Waffles

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

19

Scone de manzana
y canela

o
Cereal de grano integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

20

Muffin de grano integral

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



21

Panqueques

o
Cereal de grano integral**
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

22

--No hay escuela--



25

Pizza de desayuno

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

26



Rollo de canela

o
Cereal de grano integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

27



Parfait de yogurt

o
Cereal de grano integral**
Puré de manzanas
100% Jugo de fruta



28

Panqueques

o
Cereal de grano integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

29

Pan francés

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



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.

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

¡SOLICITANDO PERSONAL!

Oportunidades para trabajos en los servicios de nutrición

Aplice en línea en:
www.edjoin.org

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



¡Celebremos los cumpleaños de marzo con una galleta cumpleañera ofrecida con el almuerzo el 28 de marzo!

4

Nuggets de pollo
Galletas Goldfish
Ensalada
Chicharos
Elote amarillo
Zanahorias
Duraznos enlatados
Manzana fresca

5

Corn Dog
Frijol variado
Zanahorias
Fruta fresca de temporada

6

Pan con queso
Brócoli
Zanahorias
Fruta fresca de temporada

7

Hot Dog
Cheez Its
Brócoli
Palitos de apio
Fruta fresca de temporada

8

Burrito de frijol & queso
Palitos de apio
Zanahorias
Fruta fresca de temporada

DÍAS MÍNIMOS: 5 – 8 de marzo

11

Nuggets de res de teriyaki
Rollo de grano integral
Puré de papa
Ejotes
Ensalada
Verdura mixta
Brócoli
Albaricoque enlatado
Manzana fresca

12

Pollo & Waffles
Ensalada
Chicharos
Elote amarillo
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Rodajas de naranja

13

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

14

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

15

Pizza de pepperoni
o
Pizza de queso
Ensalada
Zanahorias
Verdura mixta
Variedad de vegetales frescos
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada

18

Muslo de pollo
Rollo de grano integral
Queso rallado
Ensalada
Elote amarillo
Chicharos
Duraznos enlatados
Manzana fresca

19

Pan francés Salchicha de res
Ensalada
Brócoli
Zanahorias
Ejotes
Cóctel de fruta
Rodajas de naranja

20

Pan con queso
Salsa Marinara
Ensalada
Elote amarillo
Palitos de apio
Brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

21

Sandwich de pollo
Frijol variado
Lechuga rallada
Brócoli
Zanahorias
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

22

--No hay escuela--

25

Palomitas de pollo
Maíz
Puré de papas
Queso rallado
Ensalada
Elote amarillo
Zanahorias
Cóctel de fruta
Manzana fresca

26

Waffles & pollo
Ensalada
Verdura mixta
Brócoli
Ejotes
Peras enlatadas
Rodajas de naranja

27

Corn Dog
Frijol variado
Queso rallado
Ensalada
Zanahorias
Duraznos enlatados
Fruta fresca de temporada

28

Hamburguesa de queso
Galleta cumpleañera
Papas
Lechuga rallada
Palitos de apio
Brócoli
Zanahorias
Puré de manzana
Fruta fresca de temporada

29

Pizza de pepperoni
o
Pizza de queso
Ensalada
Palitos de apio
Verdura mixta
Variedad de vegetales frescos
Cóctel de fruta
Fruta fresca de temporada



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.

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

¡SOLICITANDO PERSONAL!

Oportunidades para trabajos en los servicios de nutrición

Aplice en línea en:
www.edjoin.org

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



¡Celebremos los cumpleaños de marzo con una galleta cumpleaños ofrecida con el almuerzo el 28 de marzo!

4
Nuggets de pollo
Pan con queso & salsa Marinara
 Galletas Goldfish
 Ensalada
 Chicharos
 Elote amarillo
 Zanahorias
 Duraznos enlatados
 Manzana fresca

5
Corn Dog
 Frijol variado
 Zanahorias
 Fruta fresca de temporada

6
Pan con queso
 Brócoli
 Zanahorias
 Fruta fresca de temporada

7
Hot Dog
 Cheez Its
 Brócoli
 Palitos de apio
 Fruta fresca de temporada

8
Burrito de frijol y queso
 Palitos de apio
 Zanahorias
 Fruta fresca de temporada

DÍAS MÍNIMOS: 5 – 8 de marzo

11
Nuggets de res de teriyaki
Pan con queso & salsa Marinara
 Rollo de grano integral
 Puré de papa
 Frijol variado
 Ensalada
 Verdura mixta
 Brócoli
 Albaricoque enlatado
 Manzana fresca

12
Pollo & Waffles
Burrito de frijol & queso
 Ensalada
 Chicharos
 Elote amarillo
 Palitos de apio
 Duraznos enlatados
 Rodajas de naranja

13
Burrito de frijol y queso
Pollo picante
 Ensalada
 Salsa
 Verdura mixta
 Ejotes
 Puré de manzana
 Fruta fresca de temporada

14
Sandwich de pollo
Yogurt, queso de hebra & muffin
 Lechuga rallada
 Palitos de apio
 Brócoli
 Zanahorias
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

15
Pizza de pepperoni
Pizza de queso
Sandwich de pollo picante
 Ensalada
 Zanahorias
 Verdura mixta
 Variedad de vegetales frescos
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada

18
Muslo de pollo
Pan con queso & salsa Marinara
 Rollo de grano integral
 Queso rallado
 Ensalada
 Elote amarillo
 Chicharos
 Peras enlatadas
 Manzana fresca

19
Pan francés
Salchicha de res
Burrito de frijol & queso
 Ensalada
 Brócoli
 Zanahorias
 Ejotes
 Cóctel de fruta
 Rodajas de naranja

20
Pan con queso
Pollo picante
Rollo de grano integral
 Salsa Marinara
 Ensalada
 Elote amarillo
 Palitos de apio
 Brócoli
 Puré de manzana
 Fruta fresca de temporada

21
Sandwich de pollo
Yogurt, queso de hebra & muffin
 Frijol variado
 Lechuga rallada
 Brócoli
 Zanahorias
 Duraznos enlatados
 Fruta fresca de temporada

22
--No hay escuela--

25
Palomitas de pollo
Pan con queso & salsa Marinara
 Maíz
 Puré de papa
 Queso rallado
 Ensalada
 Elote amarillo
 Zanahorias
 Cóctel de fruta
 Manzana fresca

26
Pollo & Waffles
Burrito de frijol & queso
 Ensalada
 Verdura mixta
 Brócoli
 Ejotes
 Peras enlatadas
 Rodajas de naranja

27
Corn Dog
Pollo picante
 Frijol variado
 Queso rallado
 Ensalada
 Zanahorias
 Duraznos enlatados
 Fruta fresca de temporada

28
Hamburguesa de queso
Yogurt, queso de hebra & muffin
Rollo de grano integral
 Galleta cumpleaños
 Papas
 Lechuga rallada
 Palitos de apio
 Brócoli
 Zanahorias
 Puré de manzana
 Fruta fresca de temporada

29
Pizza de pepperoni
Pizza de queso
Sandwich de pollo picante
 Ensalada
 Palitos de apio
 Verdura mixta
 Variedad de vegetales frescos
 Cóctel de fruta
 Fruta fresca de temporada



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.

Los estudiantes en la escuela 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.

¡SOLICITANDO PERSONAL!

Oportunidades para trabajos en los servicios de nutrición

Aplique en línea en:
www.edjoin.org