

# NOVIEMBRE 2018

San Juan Unified School District  
El desayuno K-8 \$2.00



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**¡SOLICITANDO PERSONAL!**  
Servicios de Nutrición  
Oportunidades de empleo  
Aplique en línea en: [www.edjoin.org](http://www.edjoin.org)

1

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

2

Rollo de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Duraznos elatados  
Fruta fresca de temporada

5

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

6

Salchicha de res  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

7

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

8

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

9

--No hay escuela--

12

--No hay escuela--

13

Rollo de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Duraznos enlatados  
Manzana fresca

14

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

15

Panqueques de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

16

Pan francés  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Tozino de pavo  
Peras enlatadas  
100% Jugo de fruta

19

--No hay escuela--

20

--No hay escuela--

21

--No hay escuela--

22

Día de acción de gracias  
--No hay escuela--

23

--No hay escuela--

26

Rollo de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Duraznos enlatados  
100% Jugo de fruta

27

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

28

Yogurt Parfait  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Manzana fresca  
100% Jugo de fruta

29

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

30

Maíz & yogurt  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Peras enlatadas  
Manzana fresca

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.

¿Tiene preguntas sobre las solicitudes de comida? Llame: (916) 971-7035

Las comidas pueden ser pre-compradas en línea en: [www.myschoolbucks.com](http://www.myschoolbucks.com)

\*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.

Menús sujetos a cambios.

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

# NOVIEMBRE 2018

San Juan Unified School District  
ALMUERZO DE PRIMARIA \$3.00

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



**¡Celebremos los cumpleaños de octubre con una galleta cumpleañera ofrecida con el almuerzo el 29 de noviembre!**

1

**Sandwich de pollo**  
Frijol variado  
Lechuga rallada  
Brócoli  
Palitos de apio  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

2

**Pizza de pepperoni**  
o  
**Pizza de queso**  
Ensalada  
Zanahorias  
Verdura mixta  
Variedad de vegetales frescos  
Fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

5

**Nuggets de res de teriyaki**  
Rollo de grano integral  
Puré de papa  
Frijol variado  
Ensalada  
Verdura mixta  
Brócoli  
Peras enlatadas  
Manzana fresca

6

**Waffles y pollo**  
Ensalada  
Chicharos  
Elote amarillo  
Palitos de apio  
Duraznos enlatados  
Rodajas de naranja

7

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

8

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

9

--No hay escuela--

12

--No hay escuela--

13

**Pan con queso**  
Salsa Marinara  
Elote amarillo  
Chicharos  
Verdura mixta  
Zanahorias  
Cóctel de fruta  
Rodajas de naranja

14

**Pan francés Beef Sausage Patty**  
Ensalada  
Elote amarillo  
Palitos de apio  
Brócoli  
Puré de manzana  
Manzana fresca

15

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

16

**Pizza de pepperoni**  
o  
**Pizza de queso**  
Ensalada  
Zanahorias  
Verdura mixta  
Variedad de vegetales frescos  
Fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

19

--No hay escuela--

20

--No hay escuela--

21

--No hay escuela--

22

**Día de acción de gracias**  
--No hay escuela--

23

--No hay escuela--

26

**Corn Dog**  
Frijol variado  
Zanahorias  
Fruta fresca de temporada

27

**Nuggets de pollo**  
Galletas Goldfish  
Zanahorias  
Palitos de apio  
Manzana fresca

28

**Pan con queso**  
Elote amarillo  
Brócoli  
Fruta fresca de temporada

29



**Hot Dog**  
Galleta cumpleañera  
Palitos de apio  
Zanahorias  
Fruta fresca de temporada

30

**Burrito de queso y frijol**  
Zanahorias  
Brócoli  
Fruta fresca de temporada

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](http://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.



Nutrition Services

DÍAS MINIMOS: 26 - 30 de noviembre

# NOVIEMBRE 2018

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Celebremos los cumpleaños de octubre con una galleta cumpleñera ofrecida con el almuerzo el 29 de noviembre!

1  
 Sandwich de pollo  
Yogurt, Queso de hebra & Muffin  
 Frijol variado  
 Lechuga rallada  
 Brócoli  
 Palitos de apio  
 Cóctel de fruta  
 Fruta fresca de temporada

2  
 Pizza de pepperoni  
 Pizza de queso  
Sandwich de pollo  
 Ensalada  
 Zanahorias  
 Verdura variada  
 Variedad de verdura fresca  
 Cóctel de fruta  
 Fruta fresca de temporada

5  
 Nuggets de res de teriyaki  
Pan con queso & salsa Marinara  
 Rollo de grano integral  
 Puré de papas  
 Frijol variado  
 Ensalada  
 Verdura mixta  
 Brócoli  
 Peras enlatadas  
 Manzana fresca

6  
 Waffles y pollo  
Burrito de frijol y queso  
 Ensalada  
 Chicharos  
 Elote amarillo  
 Palitos de apio  
 Duraznos enlatados  
 Rodajas de naranja

7  
 Burrito de frijol y queso  
Pollo picante  
 Ensalada  
 Salsa  
 Verdura mixta  
 Chicharos  
 Puré de manzana  
 Fruta fresca de temporada

8  
 Hot Dog  
Yogurt, Queso de hebra & Muffin  
 Cheez Its  
 Ensalada  
 Palitos de apio  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Cóctel de fruta  
 Fruta fresca de temporada

9  
 --No hay escuela--

12

--No hay escuela--

13  
 Pan con queso  
Burrito de frijol y queso  
 Salsa Marinara  
 Elote amarillo  
 Chicharos  
 Verdura mixta  
 Zanahorias  
 Cóctel de fruta  
 Rodajas de naranja

14  
 Pan francés  
 Beef Sausage Patty  
Pollo picante  
 Rollo de grano integral  
 Ensalada  
 Elote amarillo  
 Palitos de apio  
 Brócoli  
 Puré de manzana  
 Manzana fresca

15  
 Sandwich de pollo  
Yogurt, Queso de hebra & Muffin  
 Frijol variado  
 Lechuga rallada  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Duraznos enlatados  
 Fruta fresca de temporada

16  
 Pizza de pepperoni  
 Pizza de queso  
Sandwich de pollo  
 Ensalada  
 Zanahorias  
 Variedad de vegetales  
 Variedad de vegetales frescos  
 Fruta enlatada  
 Fruta fresca de temporada

19

--No hay escuela--

20

--No hay escuela--

21

--No hay escuela--

22

Día de acción de gracias  
 --No hay escuela--

23

--No hay escuela--

26

Corn Dog  
 Frijol variado  
 Zanahorias  
 Fruta fresca de temporada

27

Nuggets de pollo  
 Galletas Goldfish  
 Zanahorias  
 Palitos de apio  
 Manzana fresca

28

Pan con queso  
 Elote amarillo  
 Brócoli  
 Fruta fresca de temporada

29



Hot Dog  
 Galleta cumpleñera  
 Palitos de apio  
 Zanahorias  
 Fruta fresca de temporada

30

Burrito de frijol y queso  
 Zanahorias  
 Brócoli  
 Fruta fresca de temporada

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

Menús sujetos a cambios.

\*Contiene productos de cerdo.

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

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



Nutrition Services

DÍAS MINIMOS: 26 – 30 de noviembre