

OCTOBER 2017

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

MONDAY

2

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

9

Gofres
o
Cereal integral**
Paty de salchicha de res
Duraznos enlatados
100% jugo de fruta

16

Bizcocho integral
o
Cereal integral**
Paty de salchicha de res
Fruta fresca de estación
100% jugo de fruta

23

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

30

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

TUESDAY

3

Enrollado de salchicha
panqueque
o
Cereal integral **
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

10

Bagel integral
o
Cereal integral **
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

17

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

24

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

31

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

WEDNESDAY

4

Yogurt parfait
o
Cereal integral**
Puré de manzana
100% jugo de fruta

11

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

18

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

25

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

THURSDAY

5

Panqueques de canela
esmaltados
o
Cereal integral**
Peras enlatadas
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**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

26

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

FRIDAY

6

--No hay clases--

13

Rollo de canela
o
Cereal integral**
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

20

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

27

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

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que cualifican en base a los ingresos. 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 cereales Frosted Mini Spooners y Marshmallow Mateys contienen producto porcino. El cereal Honey Scooters no contiene producto porcino.

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

Todos los jueves
panqueques en el menú



**¡AHORA
CONTRATANDO!**
Oportunidades de Trabajo
Servicios Nutricionales

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.

Aplique en línea: www.edjoin.org

OCTOBER 2017

San Juan Unified School District
ALMUERZO ELEMENTARY \$3.00

MONDAY

Pollo popcorn

Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Crujiente de manzana

2

TUESDAY

Pollo y Waffles

Ensalada Súper Héroe
Vegetales mixtos
Ejotes
Bocados de brócoli
Peras enlatadas
Rodajas de naranja

3

WEDNESDAY

Burrito de frijoles

Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Salsa
Maíz
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

4

THURSDAY

Hamburguesa con queso

Lechuga picada
Zanahorias crujientes
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

5

FRIDAY

--No Hay Clases--

6

Nuggets de pollo

Galletas Goldfish Cheddar
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Palitos de apio
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

9

Palitos de tostada francesa

Paty de salchicha de res
Ensalada Súper Héroe
Ejotes
Palitos de apio
Zanahorias crujientes
Puré de manzana
Rodajas de naranja

10

Breadsticks de queso

Salsa Marinara
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Vegetales mixtos
Bocados de brócoli
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

11

Sándwich de paty de pollo

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

12

Pizza de pepperoni*

Pizza de queso
Frijoles
Ensalada Súper Héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

13

Corn Dog

Ensalada Súper Héroe
Ejotes
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Crujiente de manzana

16

Pollo popcorn

Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Ensalada de frutas
Rodajas de naranja

17

Sándwich Wowbutter

Queso en tiras
Ensalada Súper Héroe
Vegetales mixtos
Zanahorias crujientes
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

18

Perro calientes

Cheez Its
Frijoles
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

19

Pizza de pepperoni*

Pizza de queso
Ensalada Súper Héroe
Zanahorias crujientes
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

20

Nuggets de pollo

Galletas Goldfish Cheddar
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Duraznos enlatados
Crujiente de manzana

23

Palitos de tostada francesa

Paty de salchicha de res
Ensalada Súper Héroe
Zanahorias crujientes
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Rodajas de naranja

24

Burrito de frijoles

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

25

Sándwich de paty de pollo

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

26

Pizza de pepperoni*

Pizza de queso
Frijoles
Ensalada Súper Héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

27

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

30

Pollo y Waffles

Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Rodajas de naranja

31

**Semana Nacional
Del Almuerzo Escolar
Octubre 9 - 13**



¡Celebremos los cumpleaños de octubre con una galleta de Feliz Cumpleaños el 26 de octubre!

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que cualifican en base a los ingresos. 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.

Productos en *italica* son de la barra de ensaladas.

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

¡CONTRATANDO!
Servicios Nutricionales
Oportunidades de trabajo

Aplique en línea: www.edjoin.org

Las posiciones pueden ser:

- Operario de comestibles I
- Operario de comestibles II
- Operario de comestibles sustituto

Se le puede ofrecer de 2-7 horas al día

OCTOBER 2017

San Juan Unified School District

ALMUERZO K-8

ELEMENTARY \$3.00 SECONDARY \$3.50

MONDAY

2
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
Zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Crujientes de manzana

9
Nuggets de pollo
Sándwich Wowbutter
Muslos de pollo
Queso en tiras
Galletas Goldfish Cheddar
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Palitos de apio
Peras enlatadas
Crujientes de manzana

16
Corn Dog
Breadsticks de queso
y salsa Marinara
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Ensalada Súper Héroe
Ejotes
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Crujientes de manzana

23
Nuggets de pollo
Breadsticks de queso
y salsa Marinara
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Galletas Goldfish Cheddar
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Duraznos enlatados
Crujientes de manzana

30
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
Crujientes de manzana

TUESDAY

3
Pollo y gofres
Breadsticks de queso
y salsa Marinara
Bocados de pollo picantes
Ensalada Súper Héroe
Vegetales mixtos
Ejotes
Bocados de brócoli
Peras enlatadas
Rodajas de naranja

10
Palitos de tostada francesa
Paty de salchicha de res
Burrito de frijoles
Bocados de pollo picantes
Ensalada Súper Héroe
Ejotes
Palitos de apio
Zanahorias crujientes
Puré de manzana
Rodajas de naranja

17
Pollo popcorn
Nuggets de res Teriyaki
Bocados de pollo picante
Estrella de maíz
Puré de papas cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Ensalada de frutas
Rodajas de naranja

24
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 naranja

31
Pollo y gofres
Burrito de frijoles
Bocados de pollo picante
Panecillo integral
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Rodajas de naranja

WEDNESDAY

4
Burrito de frijoles
Corn Dog
Breadsticks de queso
y salsa Marinara
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Salsa
Maíz
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

11
Corn Dog
Breadsticks de queso y
Salsa Marinara
Sándwich de paty de pollo picante
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Vegetales mixtos
Bocados de brócoli
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

18
Nuggets de pollo
Sándwich Wowbutter
Breadsticks de queso
y salsa Marinara
Queso en tiras
Ensalada Súper Héroe
Vegetales mixtos
Zanahorias crujientes
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

25
Burrito de frijoles
Corn Dogs
Breadsticks de queso
y salsa Marinara
Ensalada Súper Héroe
Vegetales mixtos
Salsa
Maíz
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

THURSDAY

5
Hamburguesa con queso
Yogur, queso en tiras y muffin
Nuggets de pollo
Panecillo integral
Lechuga picada
Zanahorias crujientes
Palitos de apio
Bocados de apio
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
Bocados de brócoli
Palitos de apio
Zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

19
Perro caliente
Yogur, queso en tiras
y muffin
Nuggets de pollo
Panecillo integral
Cheez Its
Ejotes
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

26
Sándwich de paty de pollo
Yogur, queso en tira y muffin
Nuggets de pollo
Panecillo integral
Galleta de Cumpleaños
Lechuga picada
Bocados de brócoli
Palitos de apio
Zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

FRIDAY

--No hay clases--

13
Pizza de pepperoni*
Pizza de queso
Sándwich de paty de pollo picante
Ejotes
Ensalada Súper Héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

20
Pizza de pepperoni*
Pizza de queso
Sándwich de paty de pollo
Ensalada Súper Héroe
Zanahorias crujientes
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

27
Pizza de pepperoni*
Pizza de queso
Sándwich de paty de pollo picante
Ejotes
Ensalada Súper Héroe
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que cualifican en base a los ingresos. 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.

Productos en *italica* son de la barra de ensaladas.

Los estudiantes de secundaria también pueden escoger las comidas subrayadas.

¡CONTRATANDO!
Servicios Nutricionales
Oportunidades de trabajo

Aplique en línea: www.edjoin.org

Las posiciones pueden ser:

- Operario de comestibles I
- Operario de comestibles II
- Operario de comestibles sustituto

Se le puede ofrecer de 2-7 horas al día

**Semana Nacional
Del Almuerzo
Escolar
Octubre 9 - 13**



¡Celebremos los cumpleaños de octubre con una galleta de Feliz Cumpleaños el 26 de octubre!