

# OCTOBER 2018

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

## MONDAY

1  
Waffles  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Salchicha de res  
Puré de manzana  
100% Jugo de fruta

8  
--No hay escuela--

15  
Waffles  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Salchicha de res  
Duraznos enlatados  
100% Jugo de fruta

22  
Muffin de grano integral  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Puré de manzana  
100% Jugo de fruta

29  
Waffles  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Salchicha de res  
Peras enlatadas  
100% Jugo de fruta

## TUESDAY

2  
Panecito de manzana y canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

9  
Bagel de grano integral  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

16  
Rollo de Panqueque con Salchicha  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

23  
Parfait de yogurt  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Peras enlatadas  
Fruta fresca de temporada

30  
Maíz & Yogurt  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

## WEDNESDAY

3  
Pizza  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Fruta fresca de temporada  
100% Jugo de fruta

10  
Parfait de yogurt  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Puré de manzana  
100% Jugo de fruta

17  
Pizza  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Fruta fresca de temporada  
100% Jugo de fruta

24  
Panecito de manzana y canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Fruta fresca de temporada  
100% Jugo de fruta

31  
Pizza  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Fruta fresca de temporada  
100% Jugo de fruta

## THURSDAY

4  
Panqueques de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

11  
Panqueques de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Peras enlatadas  
Fruta fresca de temporada

18  
Panqueques de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

25  
Panqueques de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

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

## FRIDAY

5  
--No hay escuela--

12  
Pan tostado francés  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Tocino de pavo  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

19  
Rollo de canela  
o  
Cereal de grano integral\*\*  
Peras enlatadas  
Fruta fresca de temporada

26  
Pan tostado 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.

¿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)

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.

# OCTOBER 2018

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

## MONDAY

**1**  
Muslo de pollo  
Panecillo de grano integral  
Queso rallado  
Ensalada  
Chicharos  
Elote amarillo  
Peras enlatadas  
Manzana fresca

## TUESDAY

**2**  
Pan tostado francés  
Salchicha de res  
Ensalada  
Ejotes  
Brócoli  
Zanahorias  
Cóctel de fruta  
Rodajas de naranja

## WEDNESDAY

**3**  
Palitos de pan con queso  
Salsa Marinara  
Ensalada  
Elote amarillo  
Brócoli  
Palitos de apio  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

## THURSDAY

**4**  
Sandwich de pollo  
Variedad de frijoles  
Lechuga rallada  
Brócoli  
Zanahorias  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

## FRIDAY

**5**  
--No hay escuela--

**8**

--No hay escuela--

**9**  
Pollo & Waffles  
Ensalada  
Ejotes  
Verdura mixta  
Brócoli  
Peras enlatadas  
Rodajas de naranja

**10**  
Corn Dog  
Variedad de frijoles  
Queso rallado  
Ensalada  
Zanahorias  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

**11**  
Hamburguesa con queso  
Papas  
Lechuga rallada  
Palitos de apio  
Brócoli  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

**12**  
Pizza de pepperoni  
o  
Pizza de queso  
Ensalada  
Palitos de apio  
Variedad de vegetales  
Verdura fresca  
Variedad de fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

**15**

Nuggets de pollo  
Galletas Goldfish  
Variedad de frijoles  
Ensalada  
Chicharos  
Palitos de apio  
Peras enlatadas  
Manzana fresca

**16**  
Pan tostado francés  
Salchicha de res  
Ensalada  
Ejotes  
Palitos de apio  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Rodajas de naranja

**17**  
Palitos de pan con queso  
Salsa Marinara  
Ensalada  
Verdura mixta  
Elote amarillo  
Brócoli  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

**18**  
Sandwich de pollo  
Lechuga rallada  
Palitos de apio  
Brócoli  
Zanahorias  
Cóctel de fruta  
Fruta fresca de temporada

**19**  
Pizza de pepperoni  
o  
Pizza de queso  
Ensalada  
Elote amarillo  
Variedad de vegetales  
Verdura fresca  
Variedad de fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

**22**

Corn Dog  
Variedad de frijoles  
Ensalada  
Brócoli  
Zanahorias  
Duraznos enlatados  
Manzana fresca

**23**  
Palomitas de pollo  
Maíz  
Puré de papa  
Queso rallado  
Ensalada  
Chicharos  
Elote amarillo  
Cóctel de fruta  
Rodajas de naranja

**24**  
Burrito de frijol y queso  
Ensalada  
Verdura mixta  
Palitos de apio  
Salsa  
Peras enlatadas  
Fruta fresca de temporada

**25**  
Hamburguesa con queso  
Galleta cumpleañera  
Papas  
Lechuga rallada  
Chicharos  
Brócoli  
Zanahorias  
Puré de manzanas  
Fruta fresca de temporada

**26**  
Pizza de pepperoni  
o  
Pizza de queso  
Ensalada  
Zanahorias  
Variedad de vegetales  
Variedad de verdura fresca  
Variedad de fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

**29**

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

**30**  
Pan tostado francés  
Salchicha de res  
Ensalada  
Brócoli  
Palitos de apio  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Rodajas de naranja

**31**  
Palitos de pan con queso  
Salsa Marinara  
Ensalada  
Verdura mixta  
Elote amarillo  
Zanahorias  
Peras enlatadas  
Fruta fresca de temporada



**Semana Nacional de Almuerzos Escolares**  
15-19 de octubre



Nutrition Services  
La comida gratuita o de precio reducido está disponible para los estudiantes que califican basados 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)

Menús sujetos a cambios.

Los elementos en *itálica* 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 octubre con una galleta cumpleañera ofrecida con el almuerzo el 25 de octubre!

# OCTOBER 2018

San Juan Unified School District

ALMUERZO K-8

PRIMARIA \$3.00 SECUNDARIA \$3.50

## MONDAY

Muslo de pollo  
Pan con queso  
& salsa Marinara

Panecillo de grano integral  
Queso rallado  
Ensalada  
Chicharos  
Elote amarillo  
Peras enlatadas  
Manzana fresca

1

## TUESDAY

Pan tostado francés  
Salchicha de res  
Burrito de frijol y queso

Ensalada  
Ejotes  
Brócoli  
Zanahorias  
Cóctel de fruta  
Rodajas de naranja

2

## WEDNESDAY

Pan con queso  
Pollo picante

Panecillo de grano integral  
Salsa Marinara  
Ensalada  
Elote amarillo  
Brócoli  
Palitos de apio  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

3

## THURSDAY

Sandwich de pollo  
Yogurt, queso de hebra  
& muffin

Variiedad de frijoles  
Lechuga rallada  
Brócoli  
Zanahorias  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

4

## FRIDAY

--No hay escuela--

5

--No hay escuela--

8

Pollo & waffles  
Burrito de queso y frijol

Ensalada  
Ejotes  
Verduras mixtas  
Brócoli  
Peras enlatadas  
Rodajas de naranja

9

Corn Dog  
Pollo picante

Variiedad de frijoles  
Queso rallado  
Ensalada  
Zanahorias  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

10

Hamburguesa con queso  
Yogurt, queso de hebra  
& muffin

Panecillo de grano integral  
Papas  
Lechuga rallada  
Palitos de apio  
Brócoli  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

11

Pizza de pepperoni  
Pizza de queso  
Sandwich de pollo picante

Ensalada  
Palitos de apio  
Verduras mixtas  
Variiedad de vegetales frescos  
Variiedad de fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

12

Nuggets de pollo  
Pan con queso  
& salsa Marinara

Galletas Goldfish  
Variiedad de frijoles  
Ensalada  
Chicharos  
Palitos de apio  
Peras enlatadas  
Manzana fresca

15

Pan tostado francés  
Salchicha de res  
Burrito de queso y frijol

Ensalada  
Ejotes  
Palitos de apio  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Rodajas de naranja

16

Pan con queso  
Pollo picante

Salsa Marinara  
Ensalada  
Verduras mixtas  
Elote amarillo  
Brócoli  
Duraznos enlatados  
Fruta fresca de temporada

17

Sandwich de pollo  
Yogurt, queso de hebra  
& muffin

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

18

Pizza de pepperoni  
Pizza de queso  
Sandwich de pollo picante

Ensalada  
Elote amarillo  
Verduras mixtas  
Variiedad de vegetales frescos  
Variiedad de fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

19

Corn Dog  
Pan con queso  
& salsa Marinara

Variiedad de frijoles  
Ensalada  
Brócoli  
Zanahorias  
Duraznos enlatados  
Manzana fresca

22

Palomitas de pollo  
Burrito de queso y frijol

Maíz  
Puré de papas  
Queso rallado  
Ensalada  
Chicharos  
Elote amarillo  
Cóctel de fruta  
Rodajas de naranja

23

Burrito de queso y frijol  
Pollo picante

Panecillo de grano integral  
Ensalada  
Verduras mixtas  
Palitos de apio  
Salsa  
Peras enlatadas  
Fruta fresca de temporada

24

Hamburguesa con queso  
Yogurt, queso de hebra  
& muffin

Galletas cumpleaños  
Papas  
Lechuga rallada  
Chicharos  
Brócoli  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Fruta fresca de temporada

25

Pizza de pepperoni  
Pizza de queso  
Sandwich de pollo picante

Ensalada  
Zanahorias  
Variiedad de vegetales  
Variiedad de verdura fresca  
Variiedad de fruta enlatada  
Fruta fresca de temporada

26

Nuggets de pollo  
Pan con queso  
& salsa Marinara

Galletas Goldfish  
Queso rallado  
Ensalada  
Chicharos  
Elote amarillo  
Duraznos enlatados  
Manzana fresca

29

Pan tostado francés  
Salchicha de res  
Burrito de frijol y queso

Ensalada  
Brócoli  
Palitos de apio  
Zanahorias  
Puré de manzana  
Rodajas de naranja

30

Pan con queso  
Pollo picante

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

31



Semana Nacional  
de Almuerzos  
Escolares  
15-19 de octubre



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

Menús sujetos a cambios.

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.



¡Celebremos los cumpleaños de octubre con una galleta cumpleaños ofrecida con el almuerzo el 25 de octubre!