

September 2017

Spanish

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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



Posiciones disponibles pueden incluir:

- Operario de comestibles
- Operario de comestibles satelital
- Operario de comestibles sustituto

Se le puede ofrecer de 2-7 horas diarias

1

Palitos de tostada francesa
o
Cereal integral
Tocino de pavo
Duraznos enlatados
100% jugo de fruta

4

--No hay clases--
Labor Day

5

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

6

Crumb Square
o
Cereal integral**
Puré de manzana
100% jugo de fruta

7

Panqueques de canela
esmalados
o
Cereal integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

8

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

11

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

12

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

13

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

14

Panqueques de canela
esmalados
o
Cereal integral **
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

15

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

18

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

19

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

20

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

21

Panqueques de canela
esmalados
o
Cereal integral **
Peras enlatados
Fruta fresca de estación

22

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

25

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

26

Crumb Square
o
Cereal integral**
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

27

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

28

Panqueques de canela
esmalados
o
Cereal integral **
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

29

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

Comidas gratis o de precio reducido están disponibles para los estudiantes que califican 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



September 2017

San Juan Unified School District
Almuerzo Elementary \$3.00

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

**¡AHORA
CONTRATANDO!**

**Servicios Nutricionales
Oportunidades de trabajo**



Posiciones disponibles pueden incluir:

- Operario de comestibles
- Operario de comestibles satelital
- Operario de comestibles sustituto

Se le puede ofrecer de 2-7 horas diarias

1
Pizza de pepperoni*
o
Pizza de queso
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

8
Pizza de pepperoni*
o
Pizza de queso
Ensalada Súper Héroe
Zanahorias crujientes
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

15
Pizza de pepperoni*
o
Pizza de queso
Ensalada Súper Héroe
Frijoles
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

22
Pizza de pepperoni*
o
Pizza de queso
Ensalada Súper Héroe
Frijoles
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

29
Pizza de pepperoni*
o
Pizza de queso
Ensalada Súper Héroe
Ejotes
Variedad de vegetales
Variedad de vegetales frescos
Fruta enlatada
Fruta fresca de estación

4
--No hay clases
Labor Day

5
Pollo pocorn
Estrella de maíz
Puré de papa cremoso
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Ensalada de frutas
Gajos de naranja

6
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Ensalada Súper Héroe
Vegetales mixtos
Zanahorias crujientes
Palitos de apio
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

7
Perro caliente
Cheez Its
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Frijoles
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

11
Nuggets de pollo
Galletas Goldfish Cheddar
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Durazanos enlatados
Crujientes de manzana

12
Palitos de tostada francesa
Patty de salchicha de res
Ensalada Súper Héroe
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
Puré de manzana
Gajos de naranja

13
Burrito de frijoles
Ensalada Súper Héroe
Salsa
Vegetales mixtos
Maíz
Peras enlatadas
Fruta fresca de estación

14
Sándwich de patty
de pollo
Lechuga picada
Bocados de brócoli
Palitos de apio
Zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

18
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

19
Pollo y waffles
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Gajos de naranja

20
Sándwich Wowbutter
Queso en tiras
Ensalada Súper Héroe
Ejotes
Vegetales mixtos
Zanahorias crujientes
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

21
Hamburguesa
con queso
Cuñas de papa
Lechuga picada
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
Ensalada de frutas
Fruta fresca de estación

25
Pierna de pollo
Estrella de maíz
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Chicharos
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

26
Taco de pollo
Queso Cheddar rallado
Frijoles
Lechuga picada
Salsa
Ensalada de frutas
Gajos de naranja

27
Breadsticks de queso
Salsa Marinara
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Puré de manzana
Fruta fresca de estación

28
Sándwich de patty
de pollo
Galleta de cumpleaños
Lechuga picada
Chicharos
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
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

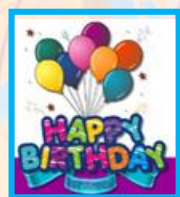
Puede pre-pagar las comidas en:
www.myschoolbucks.com

Menú sujeto a cambio.

*Contains pork products.

*Contiene producto porcino.

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



Celebremos todos los cumpleaños de septiembre con una galleta de cumpleaños que se dará el día 28.

September 2017

Spanish

San Juan Unified School District

Almuerzo: Elementary \$3.00 Secundaria \$3.50

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

**¡AHORA
CONTRATANDO!**

**Servicios Nutricionales
Oportunidades de trabajo**

Posiciones disponibles pueden incluir:

- Operario de comestibles
- Operario de comestibles satelital
- Operario de comestibles sustituto

Se le puede ofrecer de 2-7 horas diarias

4

--No Hay Clases--
Labor Day

11

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

18

**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

25

**Pierna de pollo
Pollo popcorn
Sándwich Wowbutter**
Queso en tiras
Estrella de maíz
Queso Cheddar rallado
Ensalada Súper Héroe
Maíz
Chicharos
Peras enlatadas
Crujiente de manzana

5

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

12

**Palitos de tostada francesa
Paty de salchicha de res
Sándwich Wowbutter
Bocados de pollo picantes**
Ensalada Súper Héroe
Palitos de apio
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
Puré de manzana
Gajos de naranja

19

**Pollo y waffles
Burrito de frijoles
Bocados de pollo picante**
Panecillo integral
Ensalada Súper Héroe
Chicharos
Maíz
Palitos de apio
Duraznos enlatados
Gajos de naranja

26

**Taco de pollo
Burrito de frijoles
Bocados de pollo picantes**
Queso Cheddar rallado
Frijoles
Lechuga picada
Salsa
Ensalada de frutas
Gajos de naranja

6

**Sándwich Wowbutter
Nuggets de pollo
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

13

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

20

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

27

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

7

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

14

**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

21

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

28

**Sándwich de paty de pollo
Yogur, queso en tiras y muffin**
Nuggets de pollo
Galleta de Cumpleaños
Panecillo integral
Lechuga picada
Chicharos
Bocados de brócoli
Zanahorias crujientes
Duraznos enlatados
Fruta fresca de estación

1

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

8

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

15

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

22

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

29

**Pizza de pepperoni*
Pizza de queso**
Sándwich de paty de pollo picante
Ensalada Súper Héroe
Ejotes
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.

Los estudiantes de secundaria también pueden escoger las comidas subrayadas.

*Contiene producto porcino.

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



Celebremos todos los cumpleaños de septiembre con una galleta de cumpleaños que se dará el día 28.