

SEPTEMBER 2019

SAN JUAN UNIFIED SCHOOL DISTRICT DESAYUNO K-8 \$2.00

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



No Hav Escuela

Whole Grain Muffin
o
Cereal Grano Integral **
Fruta Mixta
100% Jugo de Fruta

Waffles
o
Cereal Grano Integral **
Salchicha de Rez
Peras Enlatadas
100% Jugo de Fruta

Whole Grain Muffin
o
Cereal Grano Integral **
Fruta Fresca de Temporada
100% Jugo de Fruta

Waffles
o
Cereal Grano Integral **
Salchicha de Rez
Puré de Manzana
100% Jugo de Fruta

Rollo de Panqueque con Salchicha
o
Cereal Grano Integral **
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

Yogurt Parfait
o
Cereal Grano Integral **
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada

Corn Star y Yogurt
o
Cereal Grano Integral **
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

Rollo de Panqueque con Salchicha o
Cereal Grano Integral **
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

Yogurt Parfait
o
Cereal Grano Integral**
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

Apple Cinnamon Scone
o
Cereal Grano Integral **
Fruta Fresca de Temporada
100% Jugo de Fruta

Pizza de Desayuno
o
Cereal Grano Integral **
Fruta Fresca de Temporada
100% Jugo de Fruta

Yogurt Parfait
o
Cereal Grano Integral **
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

Confetti Panqueques
o
Cereal Grano Integral **
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada

Confetti Panqueques
o
Cereal Grano Integral **
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

Confetti Panqueques
o
Cereal Grano Integral **
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

Confetti Panqueques
o
Cereal Grano Integral **
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

French Toast Sticks
o
Cereal Grano Integral **
Tocina de Pavo
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

French Toast Sticks
o
Cereal Grano Integral **
Tocina de Pavo
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

Rosca de Canela
o
Cereal Grano Integral **
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

French Toast Sticks
o
Cereal Grano Integral **
Tocina de Pavo
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada



Hay comida gratis o a precio reducido para alumnos que califican basado en el ingreso del hogar. La solicitud para el Programa de Comida Gratis o a Precio Reducido está disponible en línea al: <https://mealapps.sanjuan.edu>

Puede conseguir la solicitud impresa en: La Oficina de San Juan Central, Oficina de Servicio de Nutrición, Oficinas y Cafeterías Escolares.

¿Preguntas sobre la Solicitud para Comida Escolar? Llame al: (916) 971-7035

Puede comprar comida antemano en línea al: www.myschoolbucks.com

Menús sujetos a cambio.

*Contiene producto de puerco.

**Los cereals Frosted Shredded Wheat y Marshmallow Mateys contienen producto de puerco. Honey Scooters Cereal no contiene producto de puerco.

Sirven cada comida con la opción de leche 1% grasa o de Chocolate sin grasa.

¡CONTRATANDO!
Oportunidad de Empleo en Servicios de Nutrición Vaya a: www.edjoin.org

SEPTEMBER 2019

SAN JUAN UNIFIED SCHOOL DISTRICT ALMUERZO DE PRIMARIA \$3.00

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



No Hay Escuela

2
Corn Dog o
Cheesy Breadsticks
Variedad de Vegetales
Ensalada Verde
Ejotes
Palitos de Zanahoria
Duraznos Enlatados
Manzana

9
Chicken Nuggets o
Cheesy Breadsticks
Galletas Goldfish Cheddar
Variedad de Vegetales
Ensalada Verde
Ejotes
Palitos de Apio
Duraznos Enlatados
Manzana

16
Teriyaki Beef Nuggets
o Cheesy Breadsticks
Pan de Trigo Integral
Puré de Papa
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Brócoli
Peras Enlatadas
Manzana

23
Muslo de Pollo
o
Cheesy Breadsticks
Pan de Trigo Integral
Ensalada Verde
Queso Rallado
Variedad de Vegetales
Palitos de Apio
Peras Enlatadas
Manzana

3
Pollo y Waffles
Ensalada Verde
Frijoles
Palitos de Apio
Maíz Amarillo
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

10
Popcorn Chicken
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Corn Star
Puré de Papa
Queso Rallado
Ensalada Verde
Brócoli
Fruta Mixta
Gajos de Naranja

17
French Toast Sticks
o Yogurt, Queso
Mozzarella y Muffin
Salchicha de Rez
Ensalada Verde
Palitos de Apio
Brócoli
Palitos de Zanahoria
Puré de Manzana
Gajos de Naranja

24
Pollo y Waffles
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Ensalada Verde
Ejotes
Palitos de Zanahoria
Palitos de Apio
Puré de Manzana
Gajos de Naranja

4
Cheesy Breadsticks
Salsa Marinara
Ensalada Verde
Ejotes
Brócoli
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

11
Carne de Rez y Totopos
o Burrito de Queso y Frijoles
Frijoles Pintos
Lechuga Rallada
Queso Rallado
Salsa
Maíz Amarillo
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

18
Popcorn Chicken o
Burrito de Queso y Frijoles
Corn Star
Ensalada Verde
Queso Rallado
Maíz Amarillo
Palitos de Zanahoria
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada

25
Carne de Rez y Totopos
o Burrito de Queso y Frijoles
Frijoles Pintos
Lechuga Rallada
Queso Rallado
Salsa
Maíz Amarillo
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

5
Hot Dog
Cheez Its
Ensalada Verde
Brócoli
Palitos de Zanahoria
Maíz Amarillo
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

12
Cheeseburger
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Gajos de Papa
Lechuga Rallada
Brócoli
Palitos de Zanahoria
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada

19
Chicken Patty Sandwich
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Pan de Trigo Integral
Frijoles
Lechuga Rallada
Brócoli
Palitos de Apio
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

26
Hot Dog o
Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Cheez Its
Ensalada Verde
Variedad de Vegetales
Palitos de Apio
Brócoli
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

6
Pizza Pepperoni
o de Queso
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

13
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

20
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

27
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada



Hay comida gratis o a precio reducido para alumnos que califican basado en el ingreso del hogar. La solicitud para el Programa de Comida Gratis o a Precio Reducido está disponible en línea al: <https://mealapps.sanjuan.edu>

Puede conseguir la solicitud impresa en: Las Oficinas de San Juan Central, Servicio de Nutrición, Cafeterías y Oficinas Escolares.

¿Preguntas sobre la Solicitud para Comida Escolar? Llame al: (916) 971-7035

Puede comprar comida antemano en línea al: www.myschoolbucks.com

Menús sujetos a cambio.

*Contiene producto de puerco.

Sirven cada comida con la opción de leche 1% grasa o con Chocolate sin grasa

¡CONTRATANDO!
Oportunidad de Empleo en Servicios de Nutrición

Vaya a:

www.edjoin.org

SEPTEMBER 2019

SAN JUAN UNIFIED SCHOOL DISTRICT

K-8 ALMUERZO: PRIMARIA \$3.00 · SECUNDARIA \$3.50

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



No Hay Escuela

2
Corn Dog o
Cheesy Breadsticks
Variedad de Vegetales
Ensalada Verde
Ejotes
Palitos de Zanahoria
Duraznos Enlatados
Manzana

9
Chicken Nuggets o
Cheesy Breadsticks
Galletas Goldfish Cheddar
Variedad de Vegetales
Ensalada Verde
Ejotes
Palitos de Apio
Duraznos Enlatados
Manzana

16
Teriyaki Beef Nuggets
o Cheesy Breadsticks
Pan de Trigo Integral
Puré de Papa
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Brócoli
Peras Enlatadas
Manzana

23
Muslo de Pollo
o
Cheesy Breadsticks
Pan de Trigo Integral
Ensalada Verde
Queso Rallado
Variedad de Vegetales
Palitos de Apio
Peras Enlatadas
Manzana

3
Pollo y Waffles
Ensalada Verde
Frijoles
Palitos de Apio
Maíz Amarillo
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

10
Popcorn Chicken
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Corn Star
Puré de Papa
Queso Rallado
Ensalada Verde
Brócoli
Fruta Mixta
Gajos de Naranja

17
French Toast Sticks
o Yogurt, Queso
Mozzarella y Muffin
Salchicha de Rez
Ensalada Verde
Palitos de Apio
Brócoli
Palitos de Zanahoria
Puré de Manzana
Gajos de Naranja

24
Pollo y Waffles
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Ensalada Verde
Ejotes
Palitos de Zanahoria
Palitos de Apio
Puré de Manzana
Gajos de Naranja

4
Cheesy Breadsticks
Salsa Marinara
Ensalada Verde
Ejotes
Brócoli
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

11
Carne de Rez y Totopos
o Burrito de Queso y Frijoles
Frijoles Pintos
Lechuga Rallada
Queso Rallado
Salsa
Maíz Amarillo
Puré de Manzana
Fruta Fresca de Temporada

18
Popcorn Chicken o
Burrito de Queso y Frijoles
Corn Star
Ensalada Verde
Queso Rallado
Maíz Amarillo
Palitos de Zanahoria
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada

25
Carne de Rez y Totopos
o Burrito de Queso y Frijoles
Frijoles Pintos
Lechuga Rallada
Queso Rallado
Salsa
Maíz Amarillo
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

5
Hot Dog
Cheez Its
Ensalada Verde
Brócoli
Palitos de Zanahoria
Maíz Amarillo
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

12
Cheeseburger
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Gajos de Papa
Lechuga Rallada
Brócoli
Palitos de Zanahoria
Peras Enlatadas
Fruta Fresca de Temporada

19
Chicken Patty Sandwich
o Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Pan de Trigo Integral
Frijoles
Lechuga Rallada
Brócoli
Palitos de Apio
Fruta Mixta
Fruta Fresca de Temporada

26
Hot Dog o
Yogur, Queso
Mozzarella y Muffin
Cheez Its
Ensalada Verde
Variedad de Vegetales
Palitos de Apio
Brócoli
Duraznos Enlatados
Fruta Fresca de Temporada

6
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

13
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

20
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada
Fruta Fresca de Temporada

27
Pizza Pepperoni
o de Queso o
Sándwich Spicy Chicken
Patty
Ensalada Verde
Palitos de Zanahoria
Variedad de Vegetales
Variedad de Vegetal Fresco
Variedad de Fruta Enlatada



Hay comida gratis o a precio reducido para alumnos que califican basado en el ingreso del hogar. La solicitud para el Programa de Comida Gratis o a Precio Reducido está disponible en línea al: <https://mealapps.sanjuan.edu>

Puede conseguir la solicitud impresa en: Las Oficinas de San Juan Central, Servicio de Nutrición, Cafeterías y Oficinas Escolares.

¿Preguntas sobre la Solicitud para Comida Escolar? Llame al: (916) 971-7035

Puede comprar comida antemano en línea al: www.myschoolbucks.com

Menús sujetos a cambio.

*Contiene producto de puerco.

Cosas en **negrita** son para la barra de ensalada Sirven cada comida con la opción de leche 1% grasa o con Chocolate sin grasa

¡CONTRATANDO!
Oportunidad de Empleo en Servicios de Nutrición Vaya a: www.edjoin.org