

USDA es igual
oportunidad
proveedor y empleador



Metz
CULINARY MANAGEMENT

Metz County School District
Mayo Primaria-Intermedia
Menu de desayuno

¡¡¡Comience su día libre con un desayuno GRATIS para el año escolar 2023-2024!!!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<u>Mayo 1</u> Día de la dona O cereal con/yogurt	<u>Mayo 2</u> Panqueques O cereal con muffin	<u>Mayo 3</u> Cereales Surtidos con Muffin
<u>Mayo 6</u> Cereales variados con queso en hebras	<u>Mayo 7</u> Panqueque en un palo O cereal con muffin	<u>Mayo 8</u> gofre holandés O cereal con/yogurt	<u>Mayo 9</u> Galleta De Huevo Y Queso O cereal con muffin	<u>Mayo 10</u> Cereales Surtidos con Muffin
<u>Mayo 13</u> Cereales Surtidos con Muffin	<u>Mayo 14</u> Pizza de desayuno O cereal con muffin	<u>Mayo 15</u> Día de la dona O cereal con/yogurt	<u>Mayo 16</u> Panqueques O cereal con muffin	<u>Mayo 17</u> Cereales Surtidos con Muffin
<u>Mayo 20</u> Cereales variados con queso en hebras	<u>Mayo 21</u> Panqueque en un palo O cereal con muffin	<u>Mayo 22</u> gofre holandés O cereal con/yogurt	<u>Mayo 23</u> Galleta De Huevo Y Queso O cereal con muffin	<u>Mayo 24</u> Cereales Surtidos con Muffin
<u>Mayo 27</u> No hay clases Día Conmemorativo	<u>Mayo 28</u> Pizza de desayuno O cereal con muffin	<u>Mayo 29</u> Día de la dona O cereal con/yogurt	<u>Mayo 30</u> del chef Elección	<u>Mayo 31</u> del chef Elección

¿Qué es una comida?
Debes elegir al menos 3
de los 4
componentes disponibles para el precio del
desayuno escolar.
Elección de: Grano o
grano/proteína
elección de fruta o
verdura
(debe tomar al menos
1/2 taza)
y
Elección de leche
Debes tomar al menos
1/2 taza de fruta o
verdura

Cereal de grano entero
La selección puede incluir:
Tostadas Crujientes De Canela
Trix, bollos de cacao, Cheerios
Arroz Crujiente, Kix, Cheerios
Bucles de frutas, copos helados
Rice Krispies, Reese's

La fruta puede incluir:
duraznos enlatados,
puré de manzana, peras,
piña, cóctel de frutas, mandarinas,
Zumos 100% (manzana, naranja,
uva),
selección de frutas frescas que
incluyen manzanas, plátanos y
naranjas

¿Preguntas?

Por favor contactar
Bob DuFour
director de servicio de alimentos
rd02@mcsdk12.org
717-248-0148...ext..2514



Mifflin County School District
Desayuno Secundario
mayo 2024

Questions, Please Contact
 "Food Service Director"
 Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tostada francesa palos O PBJ	Salchicha, Huevo Y Queso Sándwich O PBJ	Cereales vari- ados con muffin O PBJ	Panqueques O PBJ	Desayuno Pizza O PBJ

What is a Meal?
 You must choose at least 3 of the 4 components available for the school breakfast price.

Choice of: Grain or grain/protein
 Choice of fruit or vegetable (must take at least a 1/2 cup) and
 Choice of Milk
 Choice of Milk - 1% white, fat-free white, chocolate, vanilla and strawberry

You must take at least 1/2 cup of fruit or vegetable

OTROS DESAYUNOS
OPCIONES DISPONIBLES DIARIOS:

Cereales Surtidos
Magdalenas,
Tartas pop,
Donuts Integrales
 &
Mini Cinnis

Comience su día con un
Desayuno "gratis" para el año escolar 23-24



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

Menú sujeto a cambios según la disponibilidad del producto



Mifflin County School District

Mayo 2024 Menú Sin Gluten

*El menú está sujeto a cambios según
Según disponibilidad del producto*

¿Qué es una comida?

Debes elegir al menos 3 de los
5 componentes disponibles para el almuerzo escolar
Un mínimo de 1/2 taza de porción de fruta o un mínimo de 1/2
taza de verdura debe acompañar una
almuerzo reembolsable
Carne o sustituto de carne, vegetales a elección
Elección de fruta, grano/pan, elección de leche

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p><u>Mayo 1</u> Sándwich de pavo delicatessen Pan Novia Patatas fritas, zanahorias baby</p>	<p><u>Mayo 2</u> Macarrones con hamburguesa con queso pasta novia Frijoles Horneados, Apio</p>	<p><u>Mayo 3</u> Sin gluten Pizza Guarnición César, Maíz</p>
<p><u>Mayo 6</u> Queso asado en pan GF Sopa de tomate GF Judías verdes</p>	<p><u>Mayo 7</u> tacos duros con/GF rollo lechuga, tomate Maíz</p>	<p><u>Mayo 8</u> pasta novia con salsa de carne Lado César Brócoli</p>	<p><u>Mayo 9</u> Joe descuidado Rollo de novia Gajos de papa Frijoles Horneados</p>	<p><u>Mayo 10</u> Desayuno De Salchichas Rollo Sándwich GF Ensalada Maíz</p>
<p><u>Mayo 13</u> Hot dog bollo novia Papas Fritas al Horno Frijoles</p>	<p><u>Mayo 14</u> Taco para caminar lechuga, tomate, y Salsa y Maíz</p>	<p><u>Mayo 15</u> Sopa De Pollo Y Maíz con/ Mantequilla de Maní Pan Sándwich GF judías verdes, pimientos</p>	<p><u>Mayo 16</u> Sándwich de pollo a la parrilla con rollo GF Puré de patatas Maíz</p>	<p><u>Mayo 17</u> Macarrones con carne (Gulash) Pasta GF Ensalada Brócoli</p>
<p><u>Mayo 20</u> Salsa De Pollo Sobre pan GF Ensalada Judías verdes</p>	<p><u>Mayo 21</u> Nachos cargados Taco de carne y queso cheddar lechuga, tomate Maíz</p>	<p><u>Mayo 22</u> pasta novia con salsa de carne Lado César Brócoli</p>	<p><u>Mayo 23</u> Sopa de fideos con pollo pasta novia con/ Zanahorias Sándwich de Mantequilla de Maní Pimientos</p>	<p><u>Mayo 24</u> Sándwich de huevo y queso Rollo GF, con/salchicha pequeños Pepinos</p>
<p><u>Mayo 27</u> No hay clases Día Conmemorativo</p>	<p><u>Mayo 28</u> Carne De Res Y Cheddar papas fritas Pimientos y cebollas Apio</p>	<p><u>Mayo 29</u> pollo novia Licitaciones Ensalada papas fritas</p>	<p><u>Mayo 30</u> del chef Elección</p>	<p><u>Mayo 31</u> del chef Elección</p>

Mifflin County School District

Menú Academia Mayo 2024

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Mayo 1 Entrada club de pavo Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias bebe</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Mayo 2 Entrada Hamburguesa con queso Macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles Horneados Apio</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Mayo 3 Entrada Búfalo Salsa de pollo con patatas fritas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lado César Pepino</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa con queso</i>		
<p>Mayo 6 Entrada A la parrilla Queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Mayo 7 Entrada Pollo fajitas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Mayo 8 Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Mayo 9 Entrada Joe descuidado en rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Gajos de papa Frijoles Horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Mayo 10 Entrada Maxi palos con salsa</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Sándwich de mantequilla de maní</i>		
<p>Mayo 13 Entrada Perro caliente/perro con chile en rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas Fritas al Horno Frijoles Horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Mayo 14 Entrada Taco para caminar con rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Mayo 15 Entrada maíz con pollo De Sopa Con/Mantequilla De /</p> <p>Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Tiras de pimiento</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Mayo 16 Entrada Macarrones con carne (Estofado húngaro)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada Brócoli</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Mayo 17 Entrada Palomitas de pollo Tazón con rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de patatas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Deli Sandwich</i>		
<p>Mayo 20 Entrada Salsa De Pollo Sobre galletas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Mayo 21 Entrada Nachos cargados (Taco de carne y queso cheddar)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Mayo 22 Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Mayo 23 Entrada Pollo con fideos Sopa con/ Mantequilla de Maní Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Pimientos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Mayo 24 Entrée Pancakes w/ Sausage</p> <p>FEATURED VEGGIES Tots Cucumber</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Empanada De Pollo Picante</i>		
<p>Mayo 27 No Escuela</p> <p style="text-align: center;"><i>Día</i> Conmemorativo</p>	<p>Mayo 28 Entrada Duro Tacos con rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Mayo 29 Entrada Pollo Alfredo con/Palito de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli Lado César</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Mayo 30 Entrada</p> <p style="text-align: center;">Elección del chef</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Mayo 31 Entrada</p> <p style="text-align: center;">Elección del chef</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>
	<i>Alternativa:</i>	Elección del chef		

¿Qué es una comida?
Debes elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para la escuela. precio del almuerzo. Un mínimo de 1/2 taza de porción de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
Carne o sustituto de carne
Elección de vegetales
Elección de fruta
Pan integral
Elección de leche

Los subgrupos semanales de verduras pueden incluir:
Verde oscuro: espinacas, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera.
Rojo/naranja: zanahorias, batatas, tomates y pimientos rojos. Frijoles guisantes
Almidonado: patatas blancas, maíz, y habas
Otras verduras: apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
Las frutas destacadas pueden incluir:
naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, melocotones, melón, melón, fresas, pure de manzana, piña, zumos 100% de frutay mandarinas

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
Ensalada fresca de la semana
Anhelable de la semana que podría incluir:
Nacho con papas fritas y salsa, barra de queso y galletas saladas, palitos de pan y más.

"El Menú está sujeto a cambios según disponibilidad de producto."

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.00
Reducido para estudiantes: \$.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
Bob DuFour
717-248-0148
Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



Mifflin County School District

Menú Mayo 2024 Primaria-Intermedia

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Qué es una comida?
 Debes elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para la escuela. precio del almuerzo. Un mínimo de 1/2 taza de porción de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
 Carne o sustituto de carne
 Elección de vegetales
 Elección de fruta
 Pan integral
 Elección de leche

Los subgrupos semanales de verduras pueden incluir:
 Verde oscuro: espinacas, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera.
 Rojo/naranja: zanahorias, batatas, tomates y pimientos rojos. Frijoles guisantes
 Almidonado: patatas blancas, maíz, y habas
 Otras verduras: apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
Las frutas destacadas pueden incluir:
 naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, melocotones, melón, melón, fresas, puré de manzana, piña, zumos 100% de frutas y mandarinas

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Ensalada fresca de la semana Anhelable de la semana que podría incluir:
 Nacho con papas fritas y salsa, palitos de queso y galletas saladas, palitos de pan y más...

"El Menú está sujeto a cambios según disponibilidad de producto."

Precios del almuerzo:
 Estudiante: \$2.85
 Reducido para estudiantes: \$.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
 Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<u>Mayo 1</u> Entrada Deli Turquía Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias bebe <i>Dia 6</i>	<u>Mayo 2</u> Entrada Hamburguesa con queso Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Frijoles Horneados Apio <i>Dia 1</i>	<u>Mayo 3</u> Entrada Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Lado César Maíz <i>Dia 2</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Yo-Go Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
<u>Mayo 6</u> Entrada A la parrilla Queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes <i>Dia 3</i>	<u>Mayo 7</u> Entrada tacos duros con rollo VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz <i>Dia 4</i>	<u>Mayo 8</u> Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli <i>Dia 5</i>	<u>Mayo 9</u> Entrada Joe descuidado en rollo VERDURAS DESTACADAS Gajos de papa Frijoles Horneados <i>Dia 6</i>	<u>Mayo 10</u> Entrada Maxi palos con salsa VERDURAS DESTACADAS Ensalada Maíz <i>Dia 1</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Nacho Craveable</i>	<i>o ensalada César con pollo</i>	
<u>Mayo 13</u> Entrada Hot dog en rollo VERDURAS DESTACADAS Papas Fritas al Horno Frijoles Horneados <i>Dia 2</i>	<u>Mayo 14</u> Entrada Taco para caminar con rollo VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz <i>Dia 3</i>	<u>Mayo 15</u> Entrada maíz con pollo Sopa De Sopa/Mantequilla De Maní Sándwich VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Tiras de pimiento <i>Dia 4</i>	<u>Mayo 16</u> Entrada Palomitas de pollo con rollo VERDURAS DESTACADAS Puré de patatas Maíz <i>Dia 5</i>	<u>Mayo 17</u> Entrada Macarrones con carne (Estofado húngaro) VERDURAS DESTACADAS Ensalada Brócoli <i>Dia 6</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Palito de pan Craveable</i>	<i>o ensalada de pollo crujiente</i>	
<u>Mayo 20</u> Entrada Salsa De Pollo Sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Ensalada Judías verdes <i>Dia 1</i>	<u>Mayo 21</u> Entrada Nachos cargados (Taco de carne y queso cheddar) VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz <i>Dia 2</i>	<u>Mayo 22</u> Entrada Espaguetis con/ salsa de carne Palitos de pan apetecibles VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli <i>Dia 3</i>	<u>Mayo 23</u> Entrada Pollo con fideos Sopa/ Mantequilla de Maní Sándwich VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Pimientos <i>Dia 4</i>	<u>Mayo 24</u> Entrada Panqueques con/ Salchicha VERDURAS DESTACADAS pequeños Pepino <i>Dia 5</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>PB&J Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
<u>Mayo 27</u> No Escuela <i>Día</i> Commemorativo	<u>Mayo 28</u> Entrada Carne De Res Y Cheddar Papas Fritas al Horno VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Apio <i>Dia 6</i>	<u>Mayo 29</u> Entrada Empanada De Pollo En rollo VERDURAS DESTACADAS Ensalada papas fritas <i>Dia 1</i>	<u>Mayo 30</u> Entrada Elección del chef <i>Dia 2</i>	<u>Mayo 31</u> Entrada Elección del chef <i>Dia 3</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Craveable Chef's Choice</i>	<i>o ensalada del chef</i>	

Mifflin County School District

Mayo 2024 Menú de secundaria

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>¿Qué es una comida? Debes elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para la escuela. precio del almuerzo. Un mínimo de 1/2 taza de porción de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable. Carne o sustituto de carne Elección de vegetales Elección de fruta Pan integral Elección de leche</p> <p>Los subgrupos semanales de verduras pueden incluir: Verde oscuro: espinacas, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera. Rojo/naranja: zanahorias, batatas, tomates y pimientos rojos. Frijoles guisantes Almidonado: patatas blancas, maíz, y habas Otras verduras: apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo</p> <p>Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, melocotones, melón, melón, fresas, puré de manzana, piña, zumos 100% de frutay mandarinas</p> <p>Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir: Ensalada fresca de la semana Anhelable de la semana que podría incluir: Nacho con papas fritas y salsa, barra de queso y galletas saladas, palitos de pan y más.</p>			<p>Mayo 1 Entrada club de pavo Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias bebe</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Mayo 2 Entrada Hamburguesa con queso Macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles Horneados Apio</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Mayo 3 Entrada Búfalo Salsa de pollo con patatas fritas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lado César Pepino</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>
	<p>Mayo 6 Entrada A la parrilla Queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Mayo 7 Entrada Pollo fajitas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Mayo 8 Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Mayo 9 Entrada Joe descuidado en rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Gajos de papa Frijoles Horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Mayo 10 Entrada Maxi palos con salsa</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>
	<p>Mayo 13 Entrada Perro caliente/perro con chile en rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas Fritas al Horno Frijoles Horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Mayo 14 Entrada Taco para caminar con rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Mayo 15 Entrada maíz con pollo Sopa De Sopa/Mantequilla De Maní Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Tiras de pimiento</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Mayo 16 Entrada Macarrones con carne (Estofado húngaro)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada Brócoli</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Mayo 17 Entrada Palomitas de pollo Tazón con rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de patatas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>
	<p>Mayo 20 Entrada Salsa De Pollo Sobre galletas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Mayo 21 Entrada Nachos cargados (Taco de carne y queso cheddar)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Mayo 22 Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Mayo 23 Entrada Pollo con fideos Sopa/ Mantequilla de Maní Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Pimientos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Mayo 24 Entrada Panqueques con/ Salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS pequeños Pepino</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>
	<p>Mayo 27 No Escuela</p> <p style="text-align: center;"><i>Día</i> Conmemorativo</p>	<p>Mayo 28 Entrada Duro Tacos con rollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Mayo 29 Entrada Pollo Alfredo con/Palito de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli Lado César</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Mayo 30 Entrada</p> <p style="text-align: center;">Elección del chef</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Mayo 31 Entrada</p> <p style="text-align: center;">Elección del chef</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>

"El Menú está sujeto a cambios según disponibilidad de producto."

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.00
Reducido para estudiantes: \$.40

Questions, Please Contact
"Food Service Director"
Bob DuFour
717-248-0148
Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



Mifflin County School District

Menú de secundaria de Mayo de 2024

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Qué es una comida?
 Debes elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para la escuela. precio del almuerzo. Un mínimo de 1/2 taza de porción de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
 Carne o sustituto de carne
 Elección de vegetales
 Elección de fruta
 Pan integral
 Elección de leche

Los subgrupos semanales de verduras pueden incluir:
 Verde oscuro: espinacas, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera.
 Rojo/naranja: zanahorias, batatas, tomates y pimientos rojos. Frijoles guisantes
 Almidonado: patatas blancas, maíz, y habas
 Otras verduras: apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
Las frutas destacadas pueden incluir:
 naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, melocotones, melón, melón, fresas, puré de manzana, piña, zumos 100% de frutas y mandarinas

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Ensalada fresca de la semana Anhelable de la semana que podría incluir:
 Nacho con papas fritas y salsa, barra de queso y galletas saladas, palitos de pan y más.

"El Menú está sujeto a cambios según disponibilidad de producto."

Precios del almuerzo:
 Estudiante: \$3.00
 Reducido para estudiantes: \$.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
 Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Mayo 1 Entrada Deli Turquía Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias bebe Dia 6	Mayo 2 Entrada Hamburguesa con queso Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Frijoles Horneados Apio Dia 1	Mayo 3 Entrada Pollo fajitas VERDURAS DESTACADAS Lado César Maíz Dia 2
Mayo 6 Entrada A la parrilla Queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes Dia 3	Mayo 7 Entrada tacos duros con rollo VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz Dia 4	Mayo 8 Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli Dia 5	Mayo 9 Entrada Joe descuidado en rollo VERDURAS DESTACADAS Gajos de papa Frijoles Horneados Dia 6	Mayo 10 Entrada Maxi palos con salsa VERDURAS DESTACADAS Ensalada Maíz Dia 1
Mayo 13 Entrada Perro caliente/perro con chile en rollo VERDURAS DESTACADAS Papas Fritas al Horno Frijoles Horneados Dia 2	Mayo 14 Entrada Taco para caminar con rollo VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz Dia 3	Mayo 15 Entrada maíz con pollo Sopa De Sopa/Mantequilla De Maní Sándwich VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Tiras de pimiento Dia 4	Mayo 16 Entrada Palomitas de pollo con rollo VERDURAS DESTACADAS Puré de patatas Maíz Dia 5	Mayo 17 Entrada Macarrones con carne (Estofado húngaro) VERDURAS DESTACADAS Ensalada Brócoli Dia 6
Mayo 20 Entrada Salsa De Pollo Sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Ensalada Judías verdes Dia 1	Mayo 21 Entrada Nachos cargados (Taco de carne y queso cheddar) VERDURAS DESTACADAS lechuga, tomate Maíz Dia 2	Mayo 22 Entrada Espaguetis con/ salsa de carne palito de pan VERDURAS DESTACADAS Lado César Brócoli Dia 3	Mayo 23 Entrada Pollo con fideos Sopa/ Mantequilla de Maní Sándwich VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Pimientos Dia 4	Mayo 24 Entrada Panqueques con/ Salchicha VERDURAS DESTACADAS pequeños Pepino Dia 5
Mayo 27 No Escuela Día Conmemorativo	Mayo 28 Entrada Carne De Res Y Cheddar Papas Fritas al Horno VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Apio Dia 6	Mayo 29 Entrada Pollo Buffalo Salsa con/patatas fritas VERDURAS DESTACADAS Pepino Ensalada Dia 1	Mayo 30 Entrada Elección del chef Dia 2	Mayo 31 Entrada Elección del chef Dia 3

Mifflin County School District

May 2024 Middle School Menu

USDA is an equal opportunity provider and employer.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<u>May 1</u> Entrée Deli Turkey Sandwich FEATURED VEGGIES Chips Baby Carrots Day 6	<u>May 2</u> Entrée Cheeseburger Mac & Cheese FEATURED VEGGIES Baked Beans Celery Day 1	<u>May 3</u> Entrée Cheese Pizza FEATURED VEGGIES Side Caesar Corn Day 2
	<i>Alternatives:</i>	<i>Peanut Butter Sandwich</i>	<i>or Chef Salad</i>	
<u>May 6</u> Entrée Grilled Cheese FEATURED VEGGIES Tomato Soup Green Beans Day 3	<u>May 7</u> Entrée Hard Tacos w/Roll FEATURED VEGGIES Lettuce, Tomato Corn Day 4	<u>May 8</u> Entrée Spaghetti w/ Meat sauce Breadstick FEATURED VEGGIES Side Caesar Broccoli Day 5	<u>May 9</u> Entrée Sloppy Joe on Roll FEATURED VEGGIES Potato Wedges Baked Beans Day 6	<u>May 10</u> Entrée Maxi Sticks w/sauce FEATURED VEGGIES Side Salad Corn Day 1
	<i>Alternatives:</i>	<i>Chicken Patty</i>	<i>or Chicken Caesar Salad</i>	
<u>May 13</u> Entrée Hot Dog/Chili Dog on Roll FEATURED VEGGIES Oven Fries Baked Beans Day 2	<u>May 14</u> Entrée Walking Taco w/ Roll FEATURED VEGGIES Lettuce, Tomato Corn Day 3	<u>May 15</u> Entrée Chicken Corn Chowder w/ Peanut Butter Sandwich FEATURED VEGGIES Green Beans Pepper Strips Day 4	<u>May 16</u> Entrée Popcorn Chicken w/Roll FEATURED VEGGIES Mashed Potatoes Corn Day 5	<u>May 17</u> Entrée Beefy Macaroni (Goulash) FEATURED VEGGIES Side Salad Broccoli Day 6
	<i>Alternatives:</i>	<i>Deli Turkey Sandwich</i>	<i>or Crispy Chicken Salad</i>	
<u>May 20</u> Entrée Chicken Gravy Over Biscuits FEATURED VEGGIES Side Salad Green Beans Day 1	<u>May 21</u> Entrée Loaded Nachos (Taco Beef & Cheddar) FEATURED VEGGIES Lettuce, Tomato Corn Day 2	<u>May 22</u> Entrée Spaghetti w/ Meat sauce Breadstick FEATURED VEGGIES Side Caesar Broccoli Day 3	<u>May 23</u> Entrée Chicken Noodle Soup w/ Peanut Butter Sandwich FEATURED VEGGIES Carrots Peppers Day 4	<u>May 24</u> Entrée Pancakes w/ Sausage FEATURED VEGGIES Tots Cucumbers Day 5
	<i>Alternatives:</i>	<i>Cheeseburger</i>	<i>or Chef Salad</i>	
<u>May 27</u> No School Memorial Day	<u>May 28</u> Entrée Beef and Cheddar Oven Fries FEATURED VEGGIES Peppers & Onions Celery Day 6	<u>May 29</u> Entrée Chicken Patty On Roll FEATURED VEGGIES Side Salad Fries Day 1	<u>May 30</u> Entrée Chef's Choice Day 2	<u>May 31</u> Entrée Chef's Choice Day 3
	<i>Alternatives:</i>	<i>Chef's Choice</i>	<i>or Chef's Choice Salad</i>	

What is a Meal?
 You must choose at least 3 of the 5 components available for the school lunch price.
 Minimum of 1/2 cup serving of fruit or a minimum of a 1/2 cup of vegetable must accompany a reimbursable lunch
 Meat or meat alternate
 Choice of Vegetable
 Choice of Fruit
 Grain/Bread
 Choice of Milk

Weekly Vegetable Subgroups May Include:
 Dark green - spinach, broccoli, romaine and spring salad
 Red/Orange - carrots, sweet potatoes, tomatoes, red peppers
 Beans/Peas
 Starchy - white potatoes, corn, and lima beans
 Other Vegetables: celery sticks, cucumbers, cauliflower, green peppers, green beans and cabbage
Featured Fruit May Include:
 oranges, apples, bananas, grapes, pears, peaches, cantaloupe, melon, strawberries, applesauce, pineapple, 100% fruit juices and mandarin oranges

Leave Your Lunch Box at Home
Daily alternatives May include:
 Fresh Entree Salad of the Week
 Craveable of the Week which could include:
 Nacho with Chips and Salsa, Cheese stick and Crackers, Breadstick Dipper, and more..

"The Menu is subject to change based on product availability."

Lunch Prices:
 Student: \$3.00
 Student Reduced: \$.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
 Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org

