

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		¿Qué es una comida? Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. - Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
				1		2		3		
				Queso tostado clásico Sándwich (V)		Hamburguesa de pollo Sándwich		Pollo con papas Bol		
				VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Palitos de apio		VERDURAS DESTACADAS César de lado Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Ensalada de brócoli Maíz		
Day 4Day 5Day 6										
Alternative: Deli Turkey Sandwich										
5		6		7		8		9		
Albóndigas italianas y queso en rollo		Filete de pimienta encima Fideos Lo Mein		Hamburguesa de vaquero		Filadelfia Filete de queso		Tocino y queso cheddar Pierogi		
VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Coles de Bruselas asadas con chile Ensalada de brotes y espinacas		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Pepino		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry		VERDURAS DESTACADAS Ensalada de garbanzos Ensalada de acompañamiento		
Day 1Day 2Day 3Day 4Day 5										
Alternative: Deli Chicken Patty										
13		14		15		16		17		
No hay escuela Día del Acto 80		Pollo a la naranja con arroz		Maíz Perro		Pavo y provolone Súper Sub		Dip de pollo búfalo Con patatas fritas		
		VERDURAS DESTACADAS Ensalada César de acompañamiento Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Frijoles homeados a la barbacoa Vegetales mixtos de California		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Ensalada de mozzarella		VERDURAS DESTACADAS Brócoli con limón y parmesano Zanahorias baby		
Day 6Day 1Day 2Day 3Day 4										
Alternative: Hamburger										
20		21		22		23		24		
Tiras de pollo con Arroz sazonado		Nachos Grande (Nachos de carne)		Cerdo hawaiano Sándwich de chapata		Jamón y queso calientes En un rollo de pretzel		Pizza Crujientes		
VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Vegetales mixtos de California		VERDURAS DESTACADAS Dip de frijoles refritos Lechuga y tomate		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Pepino		VERDURAS DESTACADAS Ensalada César de acompañamiento Calabacín asado con ajo		
Day 5Day 6Day 1Day 2Day 3										
Alternative: Deli Turkey Sandwich										
27		28		29		30		31		
Nuggets de pollo con Fideos con mantequilla		Carne de res blanda Tacos		Pollo Alfredo cremoso (Penne) con tostadas de ajo		Pollo búfalo Pan plano		Pollo crujiente Sándwich		
VERDURAS DESTACADAS Ensalada de brócoli Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate		VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de garbanzos		VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada de tomate y mozzarella		VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de sidra de manzana		
Day 4Day 5Day 6Day 1Day 2										
Alternative: Spicy Chicken Patty										
Tu equipo				Precios de las comidas						
Bob DuFour-Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org				Almuerzo estudiantil \$3.10 Almuerzo reducido \$.40						
										
										

Menu subject to change due to product availability. This institution is an equal opportunity provider and employer.



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida? Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para el precio del desayuno escolar. - Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de fruta o verdura - Elección de leche Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable. Cereales integrales Puede incluir: Tostada de canela crujiente, Trix, Bollos de cacao, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios Elección de fruta Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100% Elección de leche Mayo Incluir: Blanco, Chocolate o Fresa
		1	2	3	
		Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana	
		Cereales variados con muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con muffin	
6	7	8	9	10	
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almíbar	Desayuno Banana Split	
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	
13	14	15	16	17	
Mini donut de arándanos Agujeros	Pizza de desayuno	Croissant de huevo y queso	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana	
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	
20	21	22	23	24	
Palitos Dunkin glaseados	Pizza de desayuno	Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almíbar	Gofre holandés	
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	
27	28	29	30	31	
Mini panqueques de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Pan plano de arce	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana	
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	
Tu equipo Bob DuFour--Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org Precios de las comidas Almuerzo estudiantil \$1.50 Almuerzo reducido \$.30 Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026 					
 Metz CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES					

Menu subject to change due to product availability. This institution is an equal opportunity provider and employer.



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida? Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. - Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable. Selección de verduras Mayo Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada Elección de fruta Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almibar ligero, zumo de fruta 100% La elección de leche puede incluir: Blanco, chocolate o fresa Alternativas diarias de mayo Incluir: Ensalada fresca de la semana, Barra de ensaladas, línea de parrilla o pizza Estación
		1	2	3	
		Queso tostado clásico Sándwich (V)	Hamburguesa de pollo Sándwich	Pollo con papas Bol	
		VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Palitos de apio	VERDURAS DESTACADAS César de lado Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de brócoli Maíz	
Day 4		Day 5		Day 6	
5	6	7	8	9	
Albóndigas italianas y queso en rollo	Filete de pimienta encima Fideos Lo Mein	Hamburguesa de vaquero	Filadelfia Filete de queso	Tocino y queso cheddar Pierogi	
VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Coles de Bruselas asadas con chile Ensalada de brotes y espinacas	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Pepino	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de garbanzos Ensalada de acompañamiento	
Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	
13	14	15	16	17	
No hay escuela Día del Acto 80	Pollo a la naranja con arroz	Maíz Perro	Pavo y provolone Súper Sub	Dip de pollo búfalo Con patatas fritas	
	VERDURAS DESTACADAS Ensalada César de acompañamiento Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Frijoles homeados a la barbacoa Vegetales mixtos de California	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Ensalada de mozzarella	VERDURAS DESTACADAS Brócoli con limón y parmesano Zanahorias baby	
Day 6	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	
20	21	22	23	24	
Tiras de pollo con Arroz sazonado	Nachos Grande (Nachos de carne)	Cerdo hawaiano Sándwich de chapata	Jamón y queso calientes En un rollo de pretzel	Pizza Crujientes	
VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Vegetales mixtos de California	VERDURAS DESTACADAS Dip de frijoles refritos Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Pepino	VERDURAS DESTACADAS Ensalada César de acompañamiento Calabacín asado con ajo	
Day 5	Day 6	Day 1	Day 2	Day 3	
27	28	29	30	31	
Nuggets de pollo con Fideos con mantequilla	Carné de res blanda Tacos	Pollo Alfredo cremoso (Penne) con tostadas de ajo	Pollo búfalo Pan plano	Pollo crujiente Sándwich	
VERDURAS DESTACADAS Ensalada de brócoli Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de garbanzos	VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada de tomate y mozzarella	VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de sidra de manzana	
Day 4	Day 5	Day 6	Day 1	Day 2	
Tu equipo		Precios de las comidas			
Bob DuFour—Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Almuerzo estudiantil Almuerzo reducido	\$3.10 \$4.00		
					

Menu subject to change due to product availability. This institution is an equal opportunity provider and employer.



PARTY
PUMPKINMeet Your Nutritious Friend:
Party Pumpkin

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffin	2 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	3 Strudel de manzana Cereales variados con muffin
6 Mini rollos de canela Cereales variados con muffin	7 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	8 Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham Cereales variados con muffin	9 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffin	10 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffin
13 Mini donut de arándanos Agujeros Cereales variados con muffin	14 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	15 Croissant de huevo y queso Cereales variados con muffin	16 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	17 Strudel de manzana Cereales variados con muffin
20 Palitos Dunkin glaseados Cereales variados con muffin	21 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	22 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffin	23 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffin	24 Gofre holandés Cereales variados con muffin
27 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffin	28 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	29 Huevo, salchicha y queso Pan plano de arce Cereales variados con muffin	30 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	31 Strudel de manzana Cereales variados con muffin

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para el precio del desayuno escolar.

- Elección de grano integral
- Elección de proteínas
- Elección de fruta o verdura
- Elección de leche

Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden incluir:

Tostada de canela crujiente, Trix, Bollos de cacao, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

La elección de fruta puede incluir:

Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almibar ligero, zumo de fruta 100%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil s \$1.50
Almuerzo reducido \$.30
Los desayunos son gratuitos el ciclo escolar 2025-2026
Año



Metz
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES



PARTY PUMPKIN

Meet Your Nutritious Friend:
Party Pumpkin

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Sándwich de huevo y queso (V) Palitos de pan para untar, antojo (V) Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Apio Día 4	2 Hamburguesa de pollo en pan Palitos de pan para untar, antojo (V) Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Maíz Pepino Día 5	3 Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano Palitos de pan para untar, antojo (V) Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tomate cherry Día 6
6 Nuggets de pollo con panecillo Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 1	7 Macarrones con queso (V) Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada Cesar Día 2	8 Perro caliente en rollo Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby Día 3	9 Queso tostado Sándwich (V) Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino Día 4	10 Bagel de pizza con queso (V) Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de garbanzos Día 5
13 No hay escuela Día del Acto 80 Día 6	14 Quesadilla de pollo y queso Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Salsa de maíz y frijoles negros Zanahorias baby Día 1	5 Pollo asiático con sésamo sobre arroz Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino Día 2	16 Jamón y queso calientes en un panecillo de pretzel Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Ensalada César Día 3	17 Crujientes de pizza con queso con salsa para mojar (V) Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Apio Día 4
20 Nuggets de pollo con panecillo Súper fruta antojable (V) Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Ensalada de acompañamiento Día 5	21 Tacos suaves de carne Súper fruta antojable (V) Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Frijoles refritos Lechuga y tomate Día 6	22 Hamburguesa con queso en pan Superfruta antojable (V) Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Pepino Ensalada de brócoli Día 1	23 Perro de maíz Súper fruta antojable (V) Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Ensalada de sidra de manzana Día 2	24 Pizza de queso Súper fruta antojable (V) Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Ensalada de maíz Día 3
27 Sloppy Joe en rollo Pizza Antojito Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Ensalada de garbanzos Día 4	28 Taco andante con palito de pretzel Pizza Antojito Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Maíz de Mexicali Ensalada de tomate y cebolla Día 5	29 Filete de queso en un rollo Pizza Antojito Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Ranchero Carrots Día 6	30 Pollo Alfredo con Palitos de pan con ajo Pizza Antojito Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino Día 1	31 Fiestada Pizza Pizza Antojito Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio Día 2

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar.

- Elección de grano integral
- Elección de proteínas
- Elección de Verduras
- Elección de fruta
- Elección de leche

Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.

Selección de verduras Mayo
Incluir:

Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%

Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Alternativas diarias de mayo
Incluir:

Ensalada fresca de la semana
Antojables
Sándwiches de fiambres semanales y Envolturas

(V) Vegetarian
Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos.

(VG) Vegano
Estos artículos no contienen ningún producto animal.

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$2.95
Almuerzo reducido \$.40



October 2025



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffin	2 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con Muffin	3 Strudel de manzana Cereales variados con muffin
6 Mini rollos de canela Cereales variados con muffin	7 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	8 Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham Cereales variados con muffin	9 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffin	10 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffin
13 Mini donut de arándanos Agujeros Cereales variados con muffin	14 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	15 Croissant de huevo y queso Cereales variados con muffin	16 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	17 Strudel de manzana Cereales variados con muffin
20 Palitos Dunkin glaseados Cereales variados con muffin	21 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	22 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffin	23 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffin	24 Gofre holandés Cereales variados con muffin
27 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffin	28 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	29 Huevo, salchicha y queso Pan plano de arce Cereales variados con muffin	30 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	31 Strudel de manzana Cereales variados con muffin

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para el precio del desayuno escolar.

- Elección de grano integral
- Elección de proteínas
- Elección de fruta o verdura
- Elección de leche

Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden Incluir:

Tostada de canela crujiente, Trix, Bollos de cacao, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

La elección de fruta puede incluir:

Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almibar ligero, zumo de fruta 100%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$1.50
Almuerzo reducido \$.30
Los desayunos son gratuitos el ciclo escolar 2025-2026
Año





Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Sándwich de huevo y queso (V) Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Apio Día 4	2 Hamburguesa de pollo en pan Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Maíz Pepino Día 5	3 Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tomate cherry Día 6
6 Nuggets de pollo con panecillo Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 1	7 Macarrones con queso (V) Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada César Día 2	8 Perro caliente en rollo Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby Día 3	9 Queso tostado Sándwich (V) Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino Día 4	10 Bagel de pizza con queso (V) Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Apio Ensalada de acompañamiento Día 5
13 No hay escuela Día del Acto 80 Día 6	14 Quesadilla de pollo y queso Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Salsa de maíz y frijoles negros Zanahorias baby Día 1	5 Pollo asiático con sésamo sobre arroz Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino Día 2	16 Jamón y queso calientes en un panecillo de pretzel Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Ensalada César Día 3	17 Crujientes de pizza con queso con salsa para mojar (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Apio Día 4
20 Nuggets de pollo con panecillo Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Ensalada de acompañamiento Día 5	21 Carné de res blanda Tacos Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Frijoles refritos Lechuga y tomate Día 6	22 Hamburguesa con queso en pan Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Pepino Ensalada de brócoli Día 1	23 Maíz Perro Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Ensalada de sidra de manzana Día 2	24 Queso Pizza Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Ensalada de maíz Día 3
27 Sloppy Joe en rollo Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Ensalada de garbanzos Día 4	28 Taco andante con palito de pretzel Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Maíz de Mexicali Ensalada de tomate y cebolla Día 5	29 Filete de queso en un rollo Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Ranchero Carrots Día 6	30 Pollo Alfredo con Palitos de pan con ajo Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino Día 1	31 Fiestada Pizza Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio Día 2

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar.

- Elección de grano integral
- Elección de proteínas
- Elección de Verduras
- Elección de fruta
- Elección de leche

Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.

Selección de verduras Mayo
Incluir:

Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%

Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Alternativas diarias de mayo
Incluir:

Ensalada fresca de la semana

Sándwiches de fiambres semanales y Wraps, línea de parrilla y pizza

(V) Vegetarian
Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos.

(VG) Vegano
Estos artículos no contienen ningún producto animal.

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$3.10
Almuerzo reducido \$.40



PARTY
PUMPKINMeet Your Nutritious Friend:
Party Pumpkin

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffin	2 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con Muffin	3 Strudel de manzana Cereales variados con muffin
6 Mini rollos de canela Cereales variados con muffin	7 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	8 Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham Cereales variados con muffin	9 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffin	10 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffin
13 Mini donut de arándanos Agujeros Cereales variados con muffin	14 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	15 Croissant de huevo y queso Cereales variados con muffin	16 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	17 Strudel de manzana Cereales variados con muffin
20 Palitos Dunkin glaseados Cereales variados con muffin	21 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	22 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffin	23 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffin	24 Gofre holandés Cereales variados con muffin
27 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffin	28 Pizza de desayuno Cereales variados con muffin	29 Huevo, salchicha y queso Pan plano de arce Cereales variados con muffin	30 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffin	31 Strudel de manzana Cereales variados con muffin

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para el precio del desayuno escolar.

- Elección de grano integral
- Elección de proteínas
- Elección de fruta o verdura
- Elección de leche

Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden Incluir:

Tostada de canela crujiente, Trix, Bollos de cacao, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

La elección de fruta puede incluir:

Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almibar ligero, zumo de fruta 100%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$1.50
Almuerzo reducido \$0.30
Los desayunos son gratuitos el ciclo escolar 2025-2026
Año



Metz
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES



PARTY
PUMPKIN

Meet Your Nutritious Friend:
Party Pumpkin

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Sándwich de huevo y queso (V) Sándwich de jamón delicatessen Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Apio Día 4	2 Hamburguesa de pollo en pan Sándwich de jamón delicatessen Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Maíz Pepino Día 5	3 Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano Sándwich de jamón delicatessen Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tomate cherry Día 6
6 Nuggets de pollo con panecillo Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 1	7 Macarrones con queso (V) Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada César Día 2	8 Perro caliente en rollo Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby Día 3	9 Queso tostado Sándwich (V) Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino Día 4	10 Bagel de pizza con queso (V) Ensalada de pollo crujiente con cena Rollos Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Apio Ensalada de acompañamiento Día 5
13 No hay escuela Día del Acto 80 Día 6	14 Quesadilla de pollo y queso Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Salsa de maíz y frijoles negros Zanahorias baby Día 1	5 Pollo asiático con sésamo sobre arroz Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino Día 2	16 Jamón y queso calientes en un panecillo de pretzel Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Ensalada César Día 3	17 Crujientes de pizza con queso con salsa para mojar (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Apio Día 4
20 Nuggets de pollo con panecillo Sándwich de jamón delicatessen Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Ensalada de acompañamiento Día 5	21 Tacos suaves de carne Sándwich de jamón delicatessen Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Frijoles refritos Lechuga y tomate Día 6	22 Hamburguesa con queso en pan Sándwich de jamón delicatessen Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Pepino Ensalada de brócoli Día 1	23 Perro de maíz Sándwich de jamón delicatessen Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Ensalada de sidra de manzana Día 2	24 Pizza de queso Sándwich de jamón delicatessen Ensalada César de pollo con cena Rollos VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Ensalada de maíz Día 3
27 Sloppy Joe en rollo Wrap de pavo y queso Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Ensalada de garbanzos Día 4	28 Taco andante con palito de pretzel Wrap de pavo y queso Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Maíz de Mexicali Ensalada de tomate y cebolla Día 5	29 Filete de queso en un rollo Wrap de pavo y queso Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Ranchero Carrots Día 6	30 Pollo Alfredo con Palitos de pan con ajo Wrap de pavo y queso Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino Día 1	31 Hamburguesa con queso En rollo Wrap de pavo y queso Ensalada del chef con panecillos VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Día 2

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar.

- Elección de grano integral
- Elección de proteínas
- Elección de Verduras
- Elección de fruta
- Elección de leche

Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.

Selección de verduras Mayo
Incluir:

Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%

Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Alternativas diarias de mayo
Incluir:

Ensalada fresca de la semana

Sándwiches de fiambres semanales y Wraps, línea de parrilla y pizza

(V) Vegetarian
Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos.

(VG) Vegano
Estos artículos no contienen ningún producto animal.

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$3.10
Almuerzo reducido \$4.00

