

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Hamburguesa de pollo picante Sándwich	Casero Macarrones con queso (V)	Jamón y queso calientes Pretzel derretido	Hamburguesa con queso y tocino con salsa para parrilla de J. Clarke	Dunkers italianos con marinara (V)
VERDURAS DESTACADAS Verduras mixtas Ensalada de la huerta Día 3	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de garbanzos Día 4	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Ensalada de mandarina Día 5	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas al horno Ensalada de col Día 6	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Ensalada César Día 1
10	11	12	13	14
General Tso crujiente Pollo sobre arroz blanco	¡Día de los Veteranos sin clases!	Queso tostado clásico Sándwich (V)	Espaguetis con Salsa de carne & Palito de pan	Pollo palomitas de maíz Tazón de puré de papas con Rollo
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de pepino Día 2		VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes Día 3	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Palitos de apio Día 4	VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor Ensalada de brócoli Día 5
17	18	19	20	21
Albóndigas italianas y Queso sobre baguette tostada	Asado a la parrilla Pollo Lo Mein	Vaquero Hamburguesa	Comida festiva Pavo asado con salsa & Relleno	Cheddar con tocino cargado Pierogies con cena Rollo
VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby Día 6	VERDURAS DESTACADAS Coles de Bruselas asadas con chile Ensalada de brotes y espinacas Día 1	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Pepinos en rodajas Día 2	VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz Día 3	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Ensalada de garbanzos Día 4
24	25	26	27	28
Hamburguesa con queso Tazón de tater tot	Pollo a la naranja con arroz blanco	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Día 5	VERDURAS DESTACADAS Brócoli Ensalada César Día 6			
Alternativas				
Semana 1: Pollo a la parrilla Envoltura				
Semana 2: Pavo de charcutería				
Semana 3: Cerdo desmenuzado				
Semana 4: Hamburguesa de pollo				
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		

¿Qué es una comida?

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

- 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 entrada

Semana,

(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.

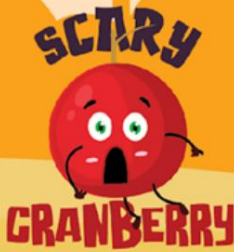


Menu subject to change due to product availability. This institution is an equal opportunity provider and employer.



Condado de Mifflin
Menú de desayuno de primaria a intermedia

November 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Scary Cranberry

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Mini Cinni Rollos	Desayuno Pizza	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Plátano de desayuno Dividir
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
10	11	12	13	14
Mini arce Panqueques	No hay escuela Día de los Veteranos	Huevo y queso Cuerno	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con Muffin		Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
17	18	19	20	21
Mini Rollos de canela	Desayuno Pizza	Fresas con crema Tazón de batido	Palitos de tostada francesa con jarabe	Plátano de desayuno Dividir
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
24	25	26	27	28
Mini donut de arándanos Agujeros	Desayuno Pizza	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin			

¿Qué es una comida?

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

- 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

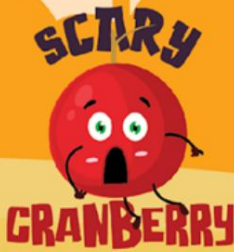
Desayuno para estudiantes \$1.50

Desayuno reducido \$.30

Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026







Meet Your Nutritious Friend:
Scary Cranberry

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Hamburguesa con queso en pan	Nachos Grande	Palitos de tostada francesa con hamburguesas de salchicha	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan	Pizza de queso (V)
Pretzel suave y apetitoso (V)	Pretzel suave y apetitoso (V)	Pretzel suave y apetitoso (V)	Pretzel suave y apetitoso (V)	Pretzel suave y apetitoso (V)
Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby (día 3)	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maiz (Día 4)	VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty Pepino (Día 5)	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Palitos de apio (día 6)	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Zanahorias baby (Día 1)
10	11	12	13	14
Pollo palomitas de maíz con Rollo	No hay escuela	Panqueques y Embutido	Hamburguesa de pollo en pan	Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano
Palitos de pan Anhelable (V)	Día de los Veteranos	Palitos de pan Anhelable (V)	Palitos de pan Anhelable (V)	Palitos de pan Anhelable (V)
Ensalada del chef con la cena Rollo		Ensalada del chef con la cena Rollo	Ensalada del chef con la cena Rollo	Ensalada del chef con la cena Rollo
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maiz (Día 2)		VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Palitos de apio (día 3)	VERDURAS DESTACADAS Maiz Pepino (Día 4)	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tomates Cherry (Día 5)
17	18	19	20	21
Nuggets de pollo con Rollo	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan	Comida festiva Pavo asado con salsa & Relleno	Queso tostado Sándwich (V)	Bagel de pizza con queso (V)
Yogur Antojito (V)	Yogur Antojito (V)	Yogur Antojito (V)	Yogur Antojito (V)	Yogur Antojito (V)
Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (día 6)	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Zanahorias (Día 1)	VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maiz (Día 2)	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3)	VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompañamiento (día 4)
24	25	26	27	28
Pavo y queso derretido en croissant	Pollo y queso Quesadilla	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable			
Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)			
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maiz (Día 5)	VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros y maíz Ensalada Zanahorias baby (día 6)			
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 para estudiantes \$2.95 Almuerzo reducido \$4.00		

¿Qué es una comida?

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

- 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

Las alternativas pueden 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.



Distrito escolar del condado de Mifflin
Menú sin gluten de noviembre de 2025

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 fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable. Carne o sustituto de carne Elección de verdura Elección de fruta Granos/pan
Elección de leche



"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto."

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.10 Secundaria
Primaria \$2.95
Estudiantes reducidos: \$.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 de noviembre Hamburguesa con queso en pan sin gluten Brócoli Zanahorias Día 3	4 de noviembre Nachos Grande Lechuga y tomate Maíz Día 4	5 de noviembre Huevo de salchicha & Rollo de queso sin gluten Tri-Taters Pepino Día 5	6 de noviembre Pasta sin gluten Con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Apio Día 6	7 de noviembre Queso Masa de pizza sin gluten Judías verdes Zanahorias Día 1
10 de noviembre Pollo a la parrilla Sándwich sin gluten Puré de papas Maíz Día 2	11 de noviembre No hay escuela Día de los Veteranos Día 2	12 de noviembre Huevo de salchicha & Rollo de queso sin gluten Hash Brown Apio Día 3	13 de noviembre Hamburguesa de pollo en pan Maíz Pepino Día 4	14 de noviembre Queso Masa de pizza sin gluten Apio Ensalada de acompañamiento Día 5
17 de noviembre GF Tiras de pollo Papas fritas Pimiento rojo Día 6	18 de noviembre Pasta sin gluten Con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Zanahorias Día 1	19 de noviembre Comida festiva Pavo con salsa sin gluten Rollo GF Puré de papas Maíz Día 2	20 de noviembre Queso a la parrilla Pan sin gluten Sopa de tomate Pepino Día 3	21 de noviembre Queso Masa de pizza sin gluten Apio Ensalada de acompañamiento Día 4
24 de noviembre Pavo & Rollo de queso sin gluten Puré de papas Maíz Día 5	25 de noviembre Ensalada de la huerta con panecillo sin gluten Aderezo GF Día 6	NO Escuela Acción de gracias Romper 	NO Escuela Acción de gracias Romper 	NO Escuela Acción de gracias Romper 

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Batido de tarta de manzana Tazón con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Desayuno Banana Split
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
10	11	12	13	14
Mini panqueques de arce	No hay escuela Veteranos ¡Día!	Huevo y queso Cuerno	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con Muffin		Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
17	18	19	20	21
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Fresas con crema Tazón de batido	Palitos de tostada francesa con almibar	Desayuno Banana Split
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
24	25	26	27	28
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin			
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Precios de las comidas Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30 Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026		
				

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir en al menos 3 de los 4 componentes disponibles para la escuela precio del desayuno.

- 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, Cocoa Puffs, Suerte Encantos, Froot Loops, Cheerios

Elección de fruta

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

Elección de leche Mayo

Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa



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



Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
3					4					5					6					7				
Hamburguesa de pollo picante Sándwich					Casero Macarrones con queso (V)					Jamón y queso calientes Pretzel derretido					Hamburguesa con queso y tocino con salsa para parrilla de J. Clarke					Dunkers italianos (Palitos de pizza caseros) con Marinara (V)				
VERDURAS DESTACADAS Verduras mixtas Ensalada de la huerta Día 3					VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de garbanzos Día 4					VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Ensalada de mandarina Día 5					VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas al horno Ensalada de col Día 6					VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Ensalada César Día 1				
10					11					12					13					14				
General Tso crujiente Pollo sobre arroz blanco					¡Día de los Veteranos sin clases!					Queso tostado clásico Sándwich (V)					Espaguetis con Salsa de carne & Palito de pan					Pollo palomitas de maíz Tazón de puré de papas con Rollo				
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de pepino Día 2					VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes Día 3					VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Palitos de apio Día 4					VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor Ensalada de brócoli Día 5					VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Ensalada de garbanzos Día 4				
17					18					19					20					21				
Albóndigas italianas y Queso sobre baguette tostada					Asado a la parrilla Pollo Lo Mein					Vaquero Hamburguesa					Comida festiva Pavo asado con salsa & Relleno					Cheddar con tocino cargado Pierogies con cena Rollo				
VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby Día 6					VERDURAS DESTACADAS Coles de Bruselas asadas con chile Ensalada de brotes y espinacas Día 1					VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Pepinos en rodajas Día 2					VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz Día 3					VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Ensalada de garbanzos Día 4				
24					25					26					27					28				
Hamburguesa con queso Tazón de tater tot					Pollo a la naranja con arroz blanco					NO Escuela Acción de gracias Romper					NO Escuela Acción de gracias Romper					NO Escuela Acción de gracias Romper				
VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Día 5					VERDURAS DESTACADAS Brócoli Ensalada César Día 6																			
Tu equipo					Precios de las comidas					Almuerzo estudiantil \$3.10					Almuerzo reducido \$.40									
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org																								

¿Qué es una comida?

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

- 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%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Alternativas diarias de mayo

Incluir:

Ensalada fresca de entrada

Semana, Deli Station

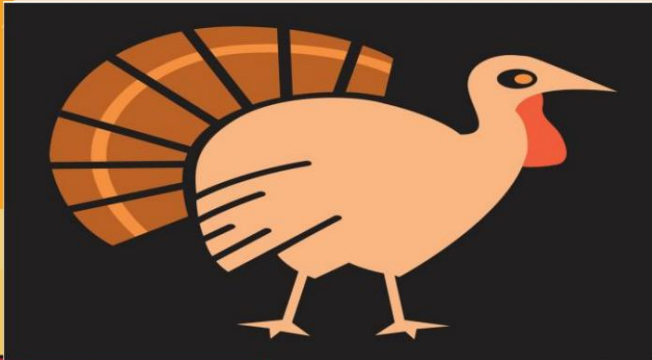
Barra de ensaladas, línea de parrilla o pizza Estación

(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.

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





Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Mini Cinni Rollos	Desayuno Pizza	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Plátano de desayuno Dividir
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
10	11	12	13	14
Mini panqueques de arce	Día de los Veteranos No hay escuela		chispas de chocolate Tostada francesa	Manzana Strudel
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin		Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
17	18	19	20	21
Mini Rollos de canela	Desayuno Pizza	Fresas con crema Tazón de batido	Palitos de tostada francesa con jarabe	Plátano de desayuno Dividir
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
24	25	26	27	28
Mini donut de arándanos Agujeros	Desayuno Pizza	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin			

¿Qué es una comida?

Los estudiantes deben elegir al menos

3 de los 4 componentes
disponibles para la escuela
precio del desayuno.

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

Una porción mínima de 1/2 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
Desayuno para estudiantes \$1.50
Desayuno reducido \$.30
Los desayunos son gratuitos el año escolar
2025-2026



Condado de Mifflin
Menú de almuerzo de secundaria

November 2025



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Hamburguesa con queso en pan Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Nachos Grande Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Palitos de tostada francesa con empanadas de salchicha Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Pizza de queso (V) Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby (día 3)	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz (Día 4)	VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty Pepino (Día 5)	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Palitos de apio (día 6)	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Zanahorias baby (Día 1)
10	11	12	13	14
Pollo palomitas de maíz con Rollo Ensalada del chef con la cena Rollo	No hay escuela Día de los Veteranos	Panqueques con salchicha Ensalada del chef con la cena Rollo	Hamburguesa de pollo en pan Ensalada del chef con la cena Rollo	Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano Ensalada del chef con la cena Rollo
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz (Día 2)		VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Palitos de apio (día 3)	VERDURAS DESTACADAS Maíz Pepino (Día 4)	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tomates Cherry (Día 5)
17	18	19	20	21
Nuggets de pollo con Rollo Wrap de pavo y queso	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan Wrap de pavo y queso	Comida festiva Pavo asado con salsa & Relleno	Queso tostado Sándwich (V) Wrap de pavo y queso	Bagel de pizza con queso (V) Wrap de pavo y queso
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (día 6)	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Zanahorias (Día 1)	VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz (Día 2)	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3)	VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompañamiento (día 4)
24	25	26	27	28
Pavo y queso derretido en croissant Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Pollo y queso Quesadilla Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz (Día 5)	VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros y maíz Ensalada Zanahorias baby (día 6)			

¿Qué es una comida?

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

- 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%

Elección de leche Mayo

Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Las alternativas pueden incluir:

Ensalada fresca de entrada

Semana, Semanal Frio o Calor

Sándwiches y wraps o 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

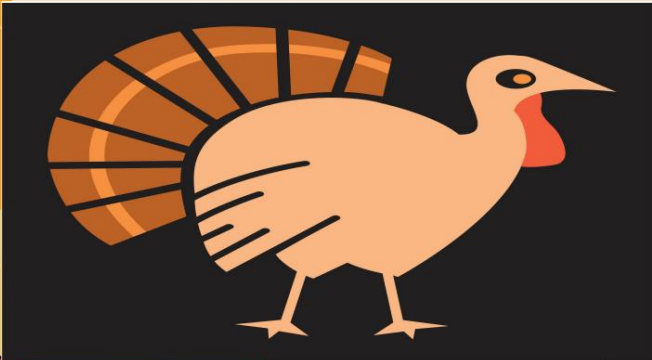
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$3.10

Almuerzo reducido \$4.00





Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Desayuno Banana Split
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
10	11	12	13	14
Mini panqueques de arce	¡Día de los Veteranos sin clases!		chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con Muffin		Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
17	18	19	20	21
Mini Rollos de canela	Desayuno Pizza	Fresas con crema Tazón de batido	Palitos de tostada francesa con jarabe	Plátano de desayuno Dividir
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin
24	25	26	27	28
Mini donut de arándanos Agujeros	Desayuno Pizza	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper	NO Escuela Acción de gracias Romper
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin			

¿Qué es una comida?

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

- 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:

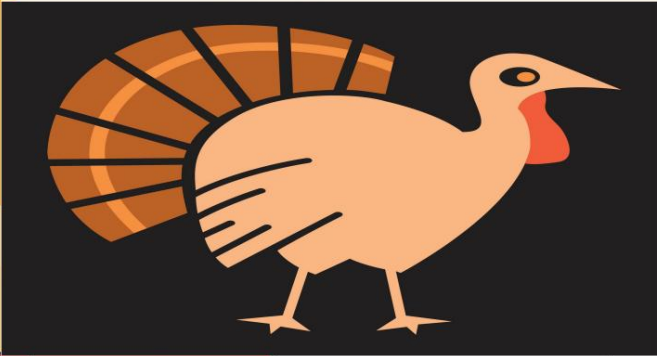
Tostada de canela crujiente, Trix, Bollos de cacao, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

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



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Hamburguesa con queso en pan Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby (día 3) Alternativa: Deli Turkey Sandwich	Nachos Grande Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maiz (Día 4)	Palitos de tostada francesa con hamburguesas de salchicha Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty Pepino (Día 5)	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Palitos de apio (día 6)	Pizza de queso (V) Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Zanahorias baby (Día 1)
10	11	12	13	14
Pollo palomitas de maíz con Rollo Ensalada del chef con la cena Rollo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maiz (Día 2) Alternativa: Pollo a la parrilla Envoltura	Día de los Veteranos ¡No hay clases!		Hamburguesa de pollo en pan Ensalada del chef con la cena Rollo VERDURAS DESTACADAS Maiz Pepino (Día 4)	Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano Ensalada del chef con la cena Rollo VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tomates Cherry (Día 5)
17	18	19	20	21
Nuggets de pollo con Rollo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (día 6) Alternativa: cerdo desmenuzado	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Zanahorias (Día 1)	Comida festiva Pavo asado con salsa & Relleno VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maiz (Día 2)	Queso tostado Sándwich (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3)	Bagel de pizza con queso (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompañamiento (día 4)
24	25	26	27	28
Pavo y queso derretido en croissant Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maiz (Día 5) Alternativa: PBJ	Pollo y queso Quesadilla Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de frijoles negros y maíz Zanahorias baby (día 6)	NO Escuela Acción de gracias Romper 	NO Escuela Acción de gracias Romper 	NO Escuela Acción de gracias Romper 
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 \$4.40		

¿Qué es una comida?

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

- 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%

Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Las alternativas pueden incluir:

Ensalada fresca de entrada

Semana, Semanal Frío o Calor

Sándwiches y wraps

(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.

