-					
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
					Los estudiantes deben elegir al menos
					3 de los 5 componentes
3	4	5	6	7	disponibles para el almuerzo escolar
					precio.
Hamburguesa de pollo picante Sándwich	Casero	Jamón y queso calientes Pretzel derretido	Hamburguesa con queso y tocino con salsa para parrilla de	Dunkers italianos	- Elección de grano integral
Sandwich	Macarrones con queso (V)	Preizei derrelido	J. Clarke	con marinara (V)	- Elección de proteínas
VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	- Elección de Verduras - Elección de fruta
Verduras mixtas	Brócoli al vapor	Papas fritas de batata	Papas fritas onduladas al horno	Judías verdes al vapor	- Elección de Iruta - Elección de leche
Ensalada de la huerta	Ensalada de garbanzos	Ensalada de mandarina	Ensalada de col	Ensalada César	
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 1	Una porción mínima de ½ taza de fruta
10	11	12	13	14	o verdura debe acompañar un
					almuerzo reembolsable.
	¡Día de los		Espaguetis con	Pollo palomitas de maíz	
General Tso crujiente Pollo sobre arroz blanco	•	Queso tostado clásico Sándwich (V)	Salsa de carne & Palito de pan	Tazón de puré de papas con	Selección de verduras Mayo Incluir:
	Veteranos sin clases	S! Candwich (V)	& Fallto de pari	Rollo	
VEDDUDA O DEOTA OADA O		VEDDUDAG DEGTAGADAG	VEDDUDAO DEOTA OADAO	VEDDUDAO DEGTAGADAO	Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor		VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento	VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor	compuesta, verduras frescas de temporada
Ensalada de pepino		Judías verdes	Palitos de apio	Ensalada de brócoli	Elección de fruta
Día 2		Día 3	Día 4	Día 5	
17	18	19	20	21	Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de
					fruta 100%
Albóndigas italianas y	Asado a la parrilla Pollo	Vaquero	Comida festiva	Cheddar con tocino cargado	
Queso sobre baguette tostada	Lo Mein	Hamburguesa	Pavo asado con salsa & Relleno	Pierogies con cena Rollo	La elección de leche puede incluir:
oos.o sagaono tochada			G 10.00.0		Blanco, Chocolate o
VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	Fresa
Judías verdes	Coles de Bruselas asadas con chile	Papas fritas rizadas Pepinos en rodajas	Puré de papas Maíz	Ensalada de acompañamiento	Alternativas diarias de mayo
Zanahorias baby Día 6	Ensalada de brotes y espinacas Día 1	Día 2	Día 3	Ensalada de garbanzos Día 4	Incluir:
					Ensalada fresca de entrada
24	25	26	27	28	Semana.
		NO Escuela	NO Escuela	NO Escuela	
Hamburguesa con queso Tazón de tater tot	Pollo a la naranja con arroz blanco	Acción de gracias	Acción de gracias	Acción de gracias	
		Romper	Romper	Romper	
VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	A000000	c000000	c000000	
Guisantes	Brócoli				
Zanahorias baby	Ensalada César				
Día 5	Día 6	472	47.5	472	
Alternativas	llo.				
Semana 1: Pollo a la parri	ııa				(V) Vegetarian Estos artículos no contienen carne, aves
Envoltura Semana 2: Pavo de charcutería					ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/
Semana 3: Cerdo desmenuzado					o huevos.
Semana 4: Hamburguesa de pol	llo				(VG) Vegano Estos artículos no contienen ningún producto animal.
Tu equipo		Precios de las comidas		(El) Section	~
Bob DuFourDirector de servic	cios de alimentos				M 1/1/2
717-248-0148 ext. 2514		Almuerzo estudiantil \$3.10		70 - 32 70 - 32	CULINARY MANAGEMENT
ma1134@metzcorp.com o		Almuerzo reducido \$.40		75歳でが 回	ENVIRONMENTAL SERVICES

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
ini 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	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 almíbar 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

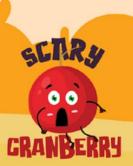
Los desayunos son gratuitos el año escolar





Condado de Mifflin Menú de almuerzo de primaria a intermedia

November 2025



Meet Your Nutritious Friend: **Scary Cranberry**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
3	4	5	6	7	Los estudiantes deben elegir al menos
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)	3 de los 5 componentes
Pretzel suave y apetitoso (V)	Pretzel suave y apetitoso (V)	Pretzel suave y apetitoso	Pretzel suave y apetitoso	Pretzel suave y apetitoso (V)	disponibles para el almuerzo escolar precio.
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)	(V) Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y	(V) Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	- Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate	Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty	Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor	- Elección de fruta -Elección de leche
Zanahorias baby (día 3) 10	Maíz (Día 4) 11	Pepino (Día 5)	Palitos de apio (día 6)	Zanahorias baby (Día 1)	-Una porción mínima de ½ taza de fruta
Pollo palomitas de maíz con Rollo		Panqueques y Embutido	Hamburguesa de pollo en pan	Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano	o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
Palitos de pan Anhelable (V)	No hay escuela	Palitos de pan Anhelable (V)	Palitos de pan Anhelable (V)	Palitos de pan Anhelable (V)	Selección de verduras Mayo
Ensalada del chef con la cena Rollo	Día de los Veteranos	Ensalada del chef con la cena Rollo	Ensalada del chef con la cena Rollo	Ensalada del chef con la cena Rollo	Incluir:
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles
Puré de papas Maíz (<mark>Día 2)</mark>		Papas hash brown Palitos de apio (día 3)	Maíz Pepino (<mark>Día 4)</mark>	Zanahorias baby Tomates Cherry (Día 5)	compuesta, verduras frescas de temporada
17	18	19	20	21	Elección de fruta
		Comida festiva	Owen tested		Frutas frescas de temporada, fruta
Nuggets de pollo con Rollo	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan	Pavo asado con salsa	Queso tostado Sándwich (V)	Bagel de pizza con queso (V)	enlatada en almíbar ligero, zumo de
	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan Yogur Antojo (V)	Pavo asado con salsa & Relleno		Bagel de pizza con queso (V) Yogur Antojo (V)	enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
Rollo	& Palito de pan	Pavo asado con salsa	Sándwich (V)		•
Rollo Yogur Antojo (V)	& Palito de pan Yogur Antojo (V)	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V)	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS	fruta 100% Elección de leche Mayo
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso	fruta 100% Elección de leche Mayo Incluir:
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al homo	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompatumiento	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio	fruta 100% Elección de leche Mayo Incluir: Blanco, Chocolate o Fresa
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al homo Tiras de pimiento rojo (dia 6)	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Ensaleda de acomputemento Zanahorias (Dia 1)	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maíz (Día 2) 26	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3) 27 NO Escuela	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompafamiento (dia 4) 28 NO Escuela	fruta 100% Elección de leche Mayo Incluir: Blanco, Chocolate o
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (día 6) 24 Pavo y queso derretido en	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Enselata de acomputemento Zanahorias (Dia 1) 25 Pollo y queso	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maíz (Día 2)	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3)	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompañamiento (dia 4)	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
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al homo Tiras de pimiento rojo (día 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Zanahorias (Día 1) 25 Pollo y queso Quesadilla	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maíz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompafamiento (dia 4) 28 NO Escuela Acción de gracias	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 Ervolturas (V) Vegetarian Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos,
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (día 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Enseitad de acomputemento Zanahorias (Día 1) 25 Pollo y queso Quesadilla Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maíz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompafamiento (dia 4) 28 NO Escuela Acción de gracias	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 (7) Vegetarian Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos.
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (dia 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Enseitade de acomputemento Zanahorias (Día 1) 25 Pollo y queso Quesadilla Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maíz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompafamiento (dia 4) 28 NO Escuela Acción de gracias	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.
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (día 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Puré de papas	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Enseitade de acomputemento Zanahorias (Día 1) 25 Pollo y queso Quesadilla Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros y maíz Ensalada	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maiz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias Romper	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompafamiento (dia 4) 28 NO Escuela Acción de gracias	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
Rollo Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo (dia 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz (Dia 5)	& Palito de pan Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Ensalata de acomputemento Zanahorias (Dia 1) 25 Pollo y queso Quesadilla Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros y maíz Ensalada Zanahorias baby (día 6)	Pavo asado con salsa & Relleno Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas / maíz Maíz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias	Sándwich (V) Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Yogur Antojo (V) Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompafamiento (dia 4) 28 NO Escuela Acción de gracias	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

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

Un mínimo de 1/2 taza de fruta o 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



s.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3 de noviembre	4 de noviembre	5 de noviembre	6 de noviembre	7 de noviembre
	Hamburguesa con queso	Nachos	Huevo de salchicha	Pasta sin gluten	Queso
	en pan sin gluten	Grande	& Rollo de queso sin gluten	Con salsa de carne	Masa de pizza sin gluten
	Brócoli Zanahorias	Lechuga y tomate Maíz	Tri-Taters Pepino	Ensalada de acompañamiento Apio	Judías verdes Zanahorias
	Zaranoriao	Wat.	. op.i.e	Аріо	
	Día 3		Día 5	Día 6	Día 1
	10 de noviembre	11 de noviembre	12 de noviembre	13 de noviembre	14 de noviembre
	Pollo a la parrilla	No hay escuela	Huevo de salchicha	Hamburguesa de	Queso
	Sándwich sin gluten	Día de los Veteranos	& Rollo de queso sin gluten	pollo en pan	Masa de pizza sin gluten
	Puré de papas		Hash Brown	Maíz	Apio
	Maíz		Apio	Pepino	Ensalada de acompañamiento
	Día 2		Día 3	Día 4	Día 5
	17 de noviembre	18 de noviembre	19 de noviembre	20 de noviembre	21 de noviembre
	GF	Pasta sin gluten		Queso a la parrilla	Queso
	Tiras de pollo	Con salsa de carne	Comida festiva	Pan sin gluten	Masa de pizza sin gluten
	Thus do polic	Con saisa de came	Pavo con salsa sin gluten Rollo GF	Tan Sin glacin	masa de pieza sin giaten
	Papas fritas	Ensalada de acompañamiento	Puré de papas	Sopa de tomate	Apio
	Pimiento rojo	Zanahorias	Maíz	Pepino Pepino	Ensalada de acompañamiento
	Día 6	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
3.00	24 de noviembre	25 de noviembre			
	Davis 0	Ensalada de la huerta con	NO Escuela	NO Escuela	NO Escuela
	Pavo & Rollo de queso sin gluten	panecillo sin gluten	Acción de gracias Romper	Acción de gracias Romper	Acción de gracias Romper
				6000000	6000000
	Puré de papas Maíz				
	WatZ	Aderezo GF			
				2525	
	Día 5	Día 6			
œ.					

Condado de Mifflin Menú de desayuno de la escuela secundaria

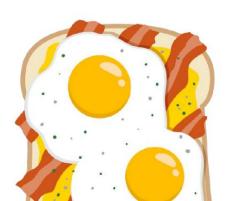
November 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
3	4	5	6	7	Los estudiantes deben elegir en
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Batido de tarta de manzana Tazón con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almíbar	Desayuno Banana Split	al menos 3 de los 4 componentes disponibles para la escuela precio del desayuno.
Cereales variados con Muffin 10 Mini panqueques de arce	Cereales variados con Muffin 11 No hay escuela Veteranos	Cereales variados con Muffin 12 Huevo y queso Cuerno	Cereales variados con Muffin 13 chispas de chocolate Tostada francesa	Cereales variados con Muffin 14 Strudel de manzana	- Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Fruta o Verdura - Elección de leche
Cereales variados	¡Día!	Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados	Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe
con Muffin	18	con Muffin	con Muffin	con Muffin	acompañar un desayuno reembolsable.
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Fresas con crema Tazón de batido	Palitos de tostada francesa con almíbar	Desayuno Banana Split	Cereales integrales Puede incluir: Tostada de canela crujiente
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Trix, Cocoa Puffs, Suerte Encantos, Froot Loops, Cheerios
24	25	26	27	28	Elección de fruta
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	Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin				Elección de leche Mayo Incluir:
					Blanco, Chocolate o Fresa
Bob DuFourDirector de servici 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org	os de alimentos	Precios de las comidas Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30			Metz CULLINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES

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







Menú de almuerzo de la escuela secundaria

November 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
					Los estudiantes deben elegir al menos
3	4	·5	6	. 7	3 de los 5 componentes disponibles para el almuerzo escolar
3	4	5	6	ľ	precio.
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)	- Elección de grano integral - Elección de proteínas
VERDURAS DESTACADAS Verduras mixtas Ensalada de la huerta	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de garbanzos	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Ensalada de mandarina	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas al horno Ensalada de col	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes al vapor Ensalada César	- Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 1	Una porción mínima de ½ taza de fruta
10	11	12	13	14	o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
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	Selección de verduras Mayo Incluir: Verduras calientes, ensalada de
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Ensalada de pepino Día 2		VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes Día 3	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acomputamiento Palitos de aprio Día 4	VERDURAS DESTACADAS Maíz al vapor Ensalada de brócoli Día 5	hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada Elección de fruta
17	18	19	20	21	Frutas frescas de temporada, fruta
Albóndigas italianas y Queso sobre baguette tostada	Asado a la parrita Pollo Lo Mein	Vaquero Hamburguesa	Comida festiva Pavo asado con salsa & Relleno	Cheddar con tocino cargado Pierogies con cena Rollo	enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100% La elección de leche puede incluir: Blanco, Chocolate o
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 Dia 3	VERDURAS DESTACADAS Encalada de acompañamiento Ensalada de garbanzos Día 4	Fresa Alternativas diarias de mayo Incluir:
24	25	26	27	28	Ensalada fresca de entrada
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	Semana, Deli Station Barra de ensaladas, línea de parrilla o pizza Estación
VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Día 5	VERDURAS DESTACADAS Brócoli Ensalada César Día 6				
					(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		Procine do los comidas		COLORES CO.	
Bob DuFourDirector de servici 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org	os de alimentos	Precios de las comidas Almuerzo estudiantil \$3.10 Almuerzo reducido \$.40			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
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 almíbar	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	Huevo y queso Cuerno	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	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 almíbar 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







	Friday	Thursday	Wednesday	Tuesday	Monday
¿Qué es una comida	7	6	5	4	3
Los estudiantes deben e	Pizza de queso (V)	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan	Palitos de tostada francesa con empanadas de salchicha	Nachos Grande	Hamburguesa con queso en pan
disponibles para el almu precio.	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	Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y	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)
 Elección de grano integ Elección de proteínas 	VERDURAS DESTACADAS	Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS	Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS
- Elección de Verduras	Judías verdes al vapor	Ensalada de acompañamiento	Papas Tri Patty Pepino (Día 5)	Lechuga y tomate Maíz (Día 4)	Brócoli al vapor
 Elección de fruta Elección de leche 	Zanahorias baby (Día 1)	Palitos de apio (día 6)	Реріпо (Dia 3)	iviaiz (Dia 4)	Zanahorias baby (día 3)
	14	13	12	11	10
 -Una porción mínima de o verdura debe acompai almuerzo reembolsable. 	Pizza de pepperoni tostada Sándwich de pan plano	Hamburguesa de pollo en pan	Panqueques con salchicha	No hay escuela	Pollo palomitas de maíz con Rollo
	Ensalada del chef con la cena Rollo	Ensalada del chef con la cena Rollo	Ensalada del chef con la cena Rollo	Día de los Veteranos	Ensalada del chef con la cena Rollo
Selección de verduras M Incluir:	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS
Verduras calientes, ensa	Zanahorias baby Tomates Cherry (Día 5)	Maíz Pepino (Día 4)	Papas hash brown Palitos de apio (día 3)		Puré de papas Maíz (Día 2)
hojas, ensalada de frijole	Tomates oneny (Bid o)	· opino (old ·)	r untoo de apio (dia o)		
compuesta, verduras fre					
Elección de fruta	21	20	19	18	17
Frutas frescas de tempo enlatada en almíbar lige	Bagel de pizza con queso (V)	Queso tostado Sándwich (V)	Comida festiva	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan	Nuggets de pollo con Rollo
fruta 100%	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Pavo asado con salsa & Relleno	Wrap de pavo y queso	Vrap de pavo y queso
Elección de leche	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS
Incluir:					
Incluir:	Palitos de apio	Sopa de tomate	Puré de papas	Ensalada de acompañamiento	Papas fritas al horno
Incluir: Blanco, Chocolate o	Ensalada de acompañamiento (dia 4)	Pepino (Día 3)	Maíz (Día 2)	Zanahorias (Día 1)	Papas fritas al homo iras de pimiento rojo (día 6)
	·	•			Papas fritas al horno
Blanco, Chocolate o	Ensalada de acompañamiento (dia 4)	Pepino (Día 3)	Maíz (Día 2)	Zanahorias (Día 1)	Papas fritas al homo iras de pimiento rojo (día 6)
Blanco, Chocolate o Fresa	Ensalada de acompañamiento (día 4)	Pepino (Día 3) 27	Maíz (<mark>Día 2)</mark> 26	Zanahorias (Día 1) 25	Papas fritas al homo iras de pimiento rojo (día 6) 24
Blanco, Chocolate o Fresa Las alternativas pueden	Ensalada de acompañamiento (día 4) 28 NO Escuela	Pepino (Dia 3) 27 NO Escuela	Maiz (Día 2) 26 NO Escuela	Zanahorias (Día 1) 25 Pollo y queso	Papas fritas al homo iras de pimiento rojo (día 6) 24 Pavo y queso derretido en
Blanco, Chocolate o Fresa Las alternativas pueden Ensalada fresca de entr Semana, Semanal Frío o Sándwiches y wraps o	28 NO Escuela Acción de gracias	Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Maiz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias	Zanahorias (Dia 1) 25 Pollo y queso Quesadilla Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)	Papas fritas al homo iras de pimiento rojo (día 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V)
Blanco, Chocolate o Fresa Las alternativas pueden Ensalada fresca de entr Semana, Semanal Frío o Sándwiches y wraps o	28 NO Escuela Acción de gracias	Pepino (Día 3) 27 NO Escuela Acción de gracias	Maiz (Día 2) 26 NO Escuela Acción de gracias	Zanahorias (Dia 1) 25 Pollo y queso Quesadilla Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y	Papas fritas al homo iras de pimiento rojo (dia 6) 24 Pavo y queso derretido en croissant Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y

os estudiantes deben elegir al menos de los 5 componentes lisponibles para el almuerzo escolar recio.

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

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

/erduras calientes, ensalada de ojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada

rutas frescas de temporada, fruta nlatada en almíbar ligero, zumo de uta 100%

Elección de leche Mayo ncluir:

as alternativas pueden incluir:

emana, Semanal Frío o Calor Sándwiches y wraps o pizza

tos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, ro pueden contener lácteos v/o huevos.

tos artículos no contienen ningún producto

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







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 almíbar	Desayuno Banana Split
Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados
con Muffin	con Muffin	con Muffin	con Muffin	con Muffin
10	11	12	13	14
Mini panqueques de arce	¡Día de los Veteranos sin clases!	Huevo y queso Cuemo	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados		Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados
con Muffin		con Muffin	con Muffin	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	Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados	Cereales variados
con Muffin	con Muffin	con Muffin	con Muffin	con Muffin
24	25	26	27	28
Mini donut de arándanos	Desayuno	NO Escuela	NO Escuela	NO Escuela
Agujeros	Pizza	Acción de gracias Romper	Acción de gracias Romper	Acción de gracias Romper
Cereales variados	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 almíbar ligero, zumo de fruta

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

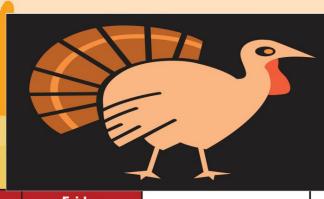
Precios de las comidas

Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30

Los desayunos son gratuitos el año escolar







Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
3	4	5	6	7	¿Qué es una comida?
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 Sándwich	Nachos Grande Ensalada de la huerta con Galletas de pez dorado y Panecillo para la cena (V) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz (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 acompathemiento 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)	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
10	11	12	13	14	-Una porción mínima de ½ taza de fruta
Pollo palomitas de maíz con Rollo Ensalada del chef con la cena Rollo	Día de los Veteranos ¡No hay clases!	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	o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable. Selección de verduras Mayo
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	Incluir:
Puré de papas Maíz (Día 2) Alternativa: Pollo a la parrilla Envoltura		Papas hash brown Palitos de apio (día 3)	Maíz Pepino (Día 4)	Zanahorias baby Tomates Cherry (Día 5)	Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada
17	18	19	20	21	Elección de fruta
Nuggets de pollo con Rollo	Espaguetis con salsa de carne & Palito de pan Wrap de pavo y queso	Comida festiva Pavo asado con salsa	Queso tostado Sándwich (V) Wrap de pavo y queso	Bagel de pizza con queso (V) Wrap de pavo y queso	Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
Wrap de pavo y queso		& Relleno		\/	Elección de leche Mayo
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al homo Tiras de pimiento rojo (día 6) Alternativa: cerdo desmenuzado	VERDURAS DESTACADAS Enaldada de acompartamiento Zanahorias (Día 1)	VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz (Dia 2)	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Pepino (Día 3)	VERDURAS DESTACADAS Palitos de apio Ensalada de acompañamiento (día 4)	Incluir: Blanco, Chocolate o Fresa
24	25	26	27	28	Las alternativas pueden incluir:
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	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.
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz (Día 5) Alternativa: PBJ	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de frijoles negros y maíz Zanahorias baby (día 6)				(VG) Vegano Estos artículos no contienen ningún producto animal.

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$3.10

Almuerzo reducido \$.40

Tu equipo

717-248-0148 ext. 2514

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos

ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org