

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Carne de res o pollo Nachos Grande	Súper Submarino Turley y queso	Salchicha, huevo y queso en un bagel	Fiesta Pizza
	VERDURAS DESTACADAS Dip de frijoles refritos estilo rancho Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Tri Hash Brown Frijoles horneados	VERDURAS DESTACADAS Calabacín con ajo asado Ensalada César de acompañamiento
Día 1		Día 2	Día 3	Día 4
8	9	10	11	12
Nuggets de pollo con fideos a la mantequilla	Suave Tacos o Nachos con salsa ranchera refrita Salsa de frijoles (V)	Espaguetis con carne Salsa Tostada de ajo	Vacaciones de Navidad Comida Lomo de cerdo asado	Sándwich de pescado estilo Baja en pan integral
VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Frijoles horneados Día 5	VERDURAS DESTACADAS Maíz dorado al vapor Lechuga y tomate Día 6	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Guisantes Día 1	Puré de patatas, salsa, Relleno Judías verdes y panecillo Día 2	VERDURAS DESTACADAS Coliflor asada a la barbacoa Apio y mantequilla de cacahuete Día 3
15	16	17	18	19
Chef Elección Día 4	Chef Elección Día 5	Chef Elección Día 6	Chef Elección Día 1	Chef Elección Día 2
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
Alternativas				
Semana 1: Hamburguesa de pollo Semana 2: Pollo a la parrilla Semana 3: Elección del chef		¡¡Feliz año nuevo!!		
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes \$3.10 Almuerzo con descuento \$0.40		
				

¿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 proteína
- Elección de vegetales
- Elección de fruta
- Elección de leche

Una porción mínima de media taza de fruta

o la verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.

Elección de vegetales puede Incluir:

Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de legumbres, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

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

Las opciones de leche pueden incluir:

Blanco, chocolate o Fresa

Alternativas diarias mayo

Incluir:

Ensaladas variadas, sándwiches o pizza

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

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



Condado de Mifflin
Menú sin gluten

December 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Cerdo desmenuzado Nachos	Pasta sin gluten y albóndigas	Rollo sin gluten (Pavo y queso)	Pizza sin gluten
	VERDURAS DESTACADAS Arroz mexicano con salsa Lechuga y tomate (Día 1) 9	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Ensalada de acompañamiento (Día 2) 10	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno Frijoles horneados (Día 3)	VERDURAS DESTACADAS Apio con mantequilla de cacahuete Maíz (Día 4) 12
8			11	
Pollo a la parrilla Panecillo sin gluten para sándwich	Caminando Taco	filete con queso Rollo sin gluten	<u>Vacaciones de Navidad</u> <u>Comida</u> Lomo de cerdo asado	Caliente Rollo de perro GF
VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Judías verdes (Día 5)	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate (Día 6)	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Frijoles horneados (Día 1)	Puré de patatas, salsa, Rolito de judías verdes y sin gluten (Día 2)	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno Rodajas de pepino (Día 3)
15	16	17	18	19
Chef Elección Día 4	Chef Elección Día 5	Chef Elección Día 6	Chef Elección Día 1	Chef Elección Día 2
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡¡Feliz año nuevo!!		

¿Qué es una comida?

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

- Elección de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de vegetales
- Elección de fruta
- Elección de leche

Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de media taza de fruta o verdura.

Elección de vegetales

Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de legumbres, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

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

Elección de leche

1% de leche blanca, leche blanca desnatada, chocolate desnatado, vainilla desnatada, fresa desnatada

Alternativas diarias

Ensalada fresca de la semana

Antojos

Sándwiches de fiambres semanales y Envolturas

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

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

Tu equipo
Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas
Almuerzo para estudiantes \$3.10
Almuerzo con descuento \$0.40



Condado de Mifflin
Menú de desayuno de la escuela secundaria

December 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Pizza de desayuno	Fresas con crema Tazón de batido con galletas Graham	Palitos de pan francés con sirope	Gofre holandesés
	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin
8	9	10	11	12
Mini tortitas de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	Chispas de chocolate Tostadas francesas	Strudel de manzana
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin
15	16	17	18	19
Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡¡Feliz año nuevo!!		

¿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 proteína
- Elección de fruta o verdura
- Elección de leche

Una porción mínima de media taza de fruta

o vegetales deben acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden incluir:

Crujiente de tostada de canela, Trix, Cocoa Puffs, Lucky Charms, Froot Loops, Cheerios

La selección de frutas puede incluir:

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

Las opciones de leche pueden incluir:

Blanca, chocolate o fresa

Tu equipo

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

Precios de las comidas

Desayuno para estudiantes \$1.50
Desayuno con descuento \$0.30
Los desayunos son gratuitos durante el año escolar 2025-2026



Condado de Mifflin

Menú de almuerzo de la escuela secundaria

December 2025



Meet Your Nutritious Friend: Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Cerdo desmenuzado Nachos Ensalada del chef con panecillo	Pastas y albóndigas Ensalada del chef con panecillo	Súper Sub (Pavo y Queso) Ensalada del chef con panecillo	Pizza de queso Ensalada del chef con panecillo
	VERDURAS DESTACADAS Arroz mexicano con salsa Lechuga y tomate (Día 1) 9	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Ensalada de acompañamiento (Día 2) 10	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno Frijoles horneados (Día 3)	VERDURAS DESTACADAS Apio con mantequilla de cacahuete Maíz (Día 4) 12
8			11	
Pollo a la parrilla Sándwich con mantequilla Fideos Wrap de pavo y queso	Taco andante con palito de pretzel Wrap de pavo y queso	Sándwich de carne y queso en panecillo Wrap de pavo y queso	Vacaciones de Navidad Comida Lomo de cerdo asado	Hot dog Wrap de pavo y queso
VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Judías verdes (Día 5)	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate (Día 6)	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Frijoles horneados (Día 1)	Puré de patatas, salsa, Relleno Gr Bean & Roll (Día 2)	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno Rodajas de pepino (Día 3)
15	16	17	18	19
Chef Elección Día 4	Chef Elección Día 5	Chef Elección Día 6	Chef Elección Día 1	Chef Elección Día 2
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡¡Feliz año nuevo!!		

¿Qué es una comida?

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

- Elección de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de vegetales
- Elección de fruta
- Elección de leche

Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de media taza de fruta o verdura.

Elección de vegetales

Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de legumbres, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

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

Elección de leche

1% de leche blanca, leche blanca desnatada, chocolate desnatado, vainilla desnatada, fresa desnatada

Alternativas diarias

Ensalada fresca de la semana

Sándwiches de fiambres semanales y Wraps, Pizza

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

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

Tu equipo
Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas
Almuerzo para estudiantes \$3.10
Almuerzo con descuento \$0.40



Condado de Mifflin
Menú de desayuno de primaria

December 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Pizza de desayuno	Fresas con crema Tazón de batido con galletas Graham	Palitos de pan francés con sirope	Gofre holandés
	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin
8	9	10	11	12
Mini tortitas de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	Chispas de chocolate Tostadas francesas	Strudel de manzana
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin
15	16	17	18	19
Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡¡Feliz año nuevo!!		

¿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 proteína
- Elección de fruta o verdura
- Elección de leche

Una porción mínima de media taza de fruta

o vegetales deben acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden incluir:

Crujiente de tostada de canela, Trix, Cocoa Puffs, Lucky Chams, Froot Loops, Cheerios

La selección de frutas puede incluir:

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

Las opciones de leche pueden incluir:

Blanca, chocolate o fresa

Tu equipo

Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación

717-248-0148 ext. 2514

ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Desayuno para estudiantes \$1.50

Desayuno con descuento \$0.30

Los desayunos son gratuitos durante el año escolar 2025-2026

Condado de Mifflin
Menú de almuerzo para primaria e intermedia

December 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Pollo Nachos	Pastas y albóndigas	Súper Sub (Pavo y Queso)	Pizza de queso
	Súper Fruta Antojosa (V)	Súper Fruta Antojosa (V)	Súper Fruta Antojosa (V)	Súper Fruta Antojosa (V)
	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo
	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS
	Arroz mexicano con salsa	Zanahorias baby	Papas al horno	Apio con mantequilla de cacahuete
	Lechuga y tomate (Día 1) 9	Ensalada de acompañamiento (Día 2) 10	Frijoles horneados (Día 3) 11	Maíz (Día 4) 12
8			11	
Pollo a la parrilla	Taco andante con palito de pretzel	Sándwich de carne y queso en panecillo	Vacaciones de Navidad	Hot dog
Sándwich con mantequilla		Pizza Craveable	Comida	Pizza Craveable
Fideos	Pizza Craveable	Wrap de pavo y queso	Lomo de cerdo asado	Wrap de pavo y queso
Pizza Craveable	Wrap de pavo y queso			
Wrap de pavo y queso	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	Puré de patatas, salsa, Relleno	VERDURAS DESTACADAS
VERDURAS DESTACADAS	Maíz	Tater Tots	Gr Bean & Roll (Día 2) 18	Papas al horno
Zanahorias baby	Lechuga y tomate (Día 6) 16	Frijoles horneados (Día 1) 17		Rodajas de pepino (Día 3) 19
Judías verdes (Día 5) 15				
Chef Elección				
Día 4	Día 5	Día 6	Día 1	Día 2
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!!		
		No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡¡Feliz año nuevo!!		

¿Qué es una comida?

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

- Elección de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de vegetales
- Elección de fruta
- Elección de leche

Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de media taza de fruta o verdura.

Elección de vegetales

Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de legumbres, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

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

Elección de leche

1% de leche blanca, leche blanca desnatada, chocolate desnatado, vainilla desnatada, fresa desnatada

Alternativas diarias

Ensalada fresca de la semana

Antojos

Sándwiches de fiambres semanales y Envoladuras

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

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

Tu equipo
Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcstk12.org

Precios de las comidas
Almuerzo para estudiantes \$3.10
Almuerzo con descuento \$0.40



Condado de Mifflin
Menú de desayuno de la escuela secundaria

December 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Pizza de desayuno	Fresas con crema Tazón de batido con galletas Graham	Palitos de pan francés con sirope	Gofre holandés
	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin
8	9	10	11	12
Mini tortitas de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	Chispas de chocolate Tostadas francesas	Strudel de manzana
Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin	Cereales variados con muffin
15	16	17	18	19
Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección
22	23	24	25	26
		¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡Feliz año nuevo!!		

¿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 proteína
- Elección de fruta o verdura
- Elección de leche

Una porción mínima de media taza de fruta

o vegetales deben acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden incluir:

Crujiente de tostada de canela, Trix, Cocoa Puffs, Lucky Chams, Froot Loops, Cheerios

La selección de frutas puede incluir:

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

Las opciones de leche pueden incluir:

Blanca, chocolate o fresa

Tu equipo

Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación

717-248-0148 ext. 2514

ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Desayuno para estudiantes \$1.50

Desayuno con descuento \$0.30

Los desayunos son gratuitos durante el año escolar 2025-2026



Condado de Mifflin
Menú del almuerzo de la escuela secundaria

December 2025



Meet Your Nutritious Friend:
Twist & Sprout

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
No Escuela	Cerdo desmenuzado Nachos	Pastas y albóndigas	Súper Sub (Pavo y Queso)	Pizza de queso
	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo
	VERDURAS DESTACADAS Arroz mexicano con salsa	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno	VERDURAS DESTACADAS Apio con mantequilla de cacahuete
	Lechuga y tomate (Día 1) 9	Ensalada de acompañamiento (Día 2) 10	Frijoles horneados (Día 3) 11	Maíz (Día 4) 12
8				
Pollo a la parrilla Sándwich con mantequilla Fideos	Taco andante con palito de pretzel	Sándwich de carne y queso en panecillo	Vacaciones de Navidad Comida	Hot dog
Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Lomo de cerdo asado	Wrap de pavo y queso
VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Maíz	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots	Puré de patatas, salsa, Relleno	VERDURAS DESTACADAS Papas al horno
Judías verdes (Día 5) 15	Lechuga y tomate (Día 6) 16	Frijoles horneados (Día 1) 17	Gr Bean & Roll (Día 2) 18	Rodajas de pepino (Día 3) 19
Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección	Chef Elección
Día 4	Día 5	Día 6	Día 1	Día 2
22	23	24	25	26
		¡¡Feliz navidad!! No hay clases del 22/12/25 al 02/01/26		
29	30	31	1	2
		¡¡Feliz año nuevo!!		

¿Qué es una comida?

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

- Elección de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de vegetales
- Elección de fruta
- Elección de leche

Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de media taza de fruta o verdura.

Elección de vegetales

Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de legumbres, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

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

Elección de leche

1% de leche blanca, leche blanca desnatada, chocolate desnatado, vainilla desnatada, fresa desnatada

Alternativas diarias

Ensalada fresca de la semana
Antojos
Sándwiches de fiambres semanales y Envoladuras

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

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

Tu equipo
Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas
Almuerzo para estudiantes \$3.10
Almuerzo con descuento \$0.40

