

**January 2026**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
29	30	31	1	2	Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el almuerzo escolar precio.
Alternativa: Semana 1: Jamón de charcutería Semana 2: Pavo de charcutería Semana 3: Hamburguesa de pollo Semana 4: Hamburguesa					- Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche
					Una porción mínima de $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
5	6	7	8	9	Selección de Verduras Mayo Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada
Dip de pollo búfalo con totopos	Pollo a la naranja con arroz	Asado a la parrilla Queso	Clásico italiano Súper Sub	Hamburguesa con queso Tazón Tator Tot	Elección de fruta Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes Zanahorias baby	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor Pepino	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Sopa de tomate Verduras mixtas al vapor	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas Ensalada de tomate y mozzarella	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tator Todos Maíz	La elección de leche puede incluir: Blanco, Chocolate o Fresa
12	13	14	15	16	Alternativas diarias de mayo Incluir: Ensaladas variadas, sándwiches o pizzas
Embutido Sándwich de desayuno	Pollo Nachos Grande	Masa fresca clásica Rollo Stromboli con marinara Stromboli de queso (V)	Pegar con Albóndigas Palito de pan	Cerdo hawaiano Sándwich	
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tri Hash Brown Pepinos frescos	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Dip de frijoles refritos estilo rancho Fresh Pico de Gallo	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada Cesar Maíz	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada de acompañamiento Guisantes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas de batata Zanahorias baby	
19	20	21	22	23	
Nuggets de pollo con fideos con mantequilla	Pollo Tacos	Panqueques y Embutido	Mac y Queso	Pollo y queso Quesadilla (V)	
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Frijoles al horno Brócoli al vapor	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Maíz Lechuga y tomate	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Hash Brown Tri Pepinos frescos	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada de acompañamiento Judías verdes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Coliflor asada frijoles negros	
26	27	28	29	30	
Bruschetta de pollo Sándwich	Pollo búfalo sobre papas fritas	Jamón y queso calientes Pretzel derretido	Pegar con Salsa de carne Palito de pan	<b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b>	(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.
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Todos Guisantes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas onduladas al horno Ensalada de acompañamiento	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas de batata Pepinos frescos	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada de col Maíz		
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.*



Condado de Mifflin

Menú de desayuno de primaria a intermedia



# January 2026

**Meet Your Nutritious Friend:  
Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
29	30	31	1	2	¿Qué es una comida?
					Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para la escuela precio del desayuno.
5	6	7	8	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de grano integral</li> <li>- Elección de proteínas</li> <li>- Elección de fruta o verdura</li> <li>- Elección de leche</li> </ul>
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	Huevo y queso Cuerno	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana	Una porción mínima de $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable.
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Los cereales integrales pueden incluir:
12	13	14	15	16	Tostada de canela crujiente, Trix, Bollos de cacao, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios
Palitos Dunkin glaseados	Pizza de desayuno	Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almíbar	Gofre holandés	La elección de fruta puede incluir:
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
19	20	21	22	23	La elección de leche puede incluir:
Mini panqueques de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana	Blanco, Chocolate o Fresa
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	
26	27	28	29	30	
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Jamón, huevo y queso Cuerno	Palitos de tostada francesa con almíbar	Día del Acto 80 No hay escuela	
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin		
<b>Tu equipo</b>		Precios de las comidas			
Bob DuFour—Director de servicios de alimentos		Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30			
717-248-0148 ext. 2514		<b>Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026</b>			
ma1134@metzcorp.com or rd02@mcsdk12.org					

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



Condado de Mifflin

Menú de almuerzo de primaria a intermedia



# January 2026



**Meet Your Nutritious Friend:  
Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Pavo y queso derretido en un croissant Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 del maíz al vapor	Pollo y queso Quesadilla Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 de los frijoles negros	Queso a la parrilla Sándwich Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 5 de la sopa de tomate	Salsa para pasta y carne Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Guisantes Día 6	Pizza de bagel Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Judas verdes Ensalada de acompañamiento Día 1
12	13	14	15	16
Nuggets de pollo Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 2 de ensalada de acompañamiento	Tacos suaves de carne Salsa Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de los guisantes	Panqueques y Embutido Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Día 4 de los Tots	Perro de maíz Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Día 5 de frijoles horneados	Pizza de queso Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Judas verdes Día 6 de ensalada de acompañamiento
19	20	21	22	23
Sloppy Joe en pan brioche Pizza Antojo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Día 1 de frijoles horneados	Taco andante con palito de pretzel Pizza Antojo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz	Filete de queso en un rollo Pizza Antojo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 3 de las zanahorias baby	Pasta y albóndigas Pizza Antojo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio con aderezo ranch	Hot dog Pizza Antojo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Rodajas de pepino Día 5
26	27	28	29	30
Hamburguesa con queso en pan Pretzel suave y apetitoso (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Día 6 de frijoles horneados	Nachos Grande Pretzel suave y apetitoso (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 1 del Maíz Dorado	Palitos de tortada francesa & Embutido Pretzel suave y apetitoso (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty Palitos de zanahoria, día 2	Macarrones con queso (V) Pretzel suave y apetitoso (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor Día 3	Día del Acto 80 No hay escuela Día 4
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 \$.40		

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



**¿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  $\frac{1}{2}$  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 la semana

Antojables

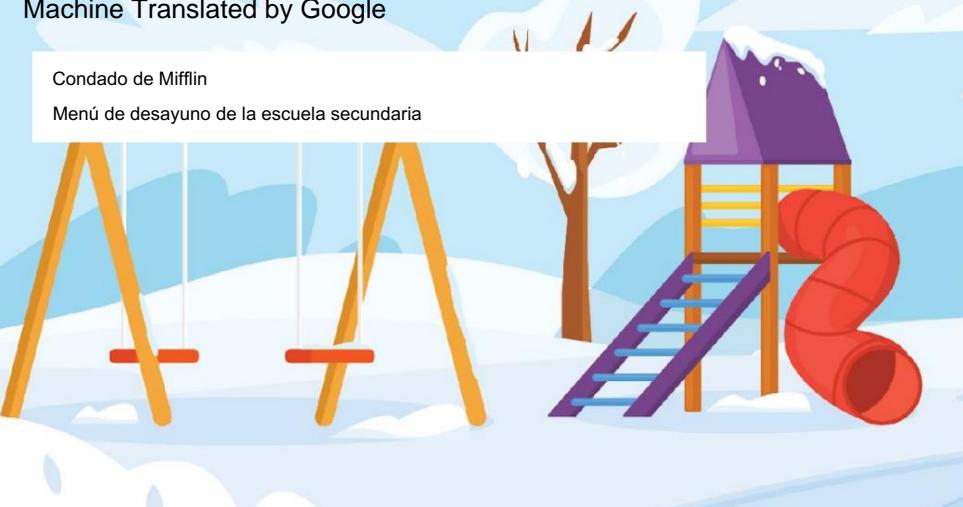
Sándwiches de fiambres semanales y Envolturas

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

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

Condado de Mifflin

Menú de desayuno de la escuela secundaria



# January 2026



**Meet Your Nutritious Friend:  
Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	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	Cereales variados con Muffin
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
Mini panqueques de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	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
26	27	28	29	30
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Jamón, huevo y queso Cuerno	Palitos de tostada francesa con almíbar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	
<b>Tu equipo</b>		Precios de las comidas		
Bob DuFour—Director de servicios de alimentos		Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30 <b>Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026</b>		
717-248-0148 ext. 2514				
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org				
				

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

Condado de Mifflin

Menú de la escuela secundaria

# January 2026

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Dip de pollo búfalo con totopos	Pollo a la naranja con arroz	Asado a la parrilla Queso	Clásico italiano Súper Sub	Hamburguesa con queso Tazón Tator Tot
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes Zanahorias baby	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor Pepino	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Sopa de tomate Verduras mixtas al vapor	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas Ensalada de tomate y mozzarella	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tator Todos Maíz
<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 1</b>
12	13	14	15	16
Embutido Sándwich de desayuno	Pollo Nachos Grande	Masa fresca clásica Rollo Stromboli con marinara Stromboli de queso (V)	Pegar con Albóndigas Palito de pan	Cerdo hawaiano Sándwich
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Hash Brown Tri Pepinos frescos	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Dip de frijoles refritos estilo rancho Fresh Pico de Gallo	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada Cesar Maíz	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada de acompañamiento Guisantes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas de batata Zanahorias baby
<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>
19	20	21	22	23
Nuggets de pollo con fideos con mantequilla	Pollo Tacos	Panqueques y Embutido	Mac y Queso	Pollo y queso Quesadilla (V)
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Frijoles al horno Brócoli al vapor	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Maíz Lechuga y tomate	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Hash Brown Tri Pepinos frescos	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada de acompañamiento Judías verdes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Coliflor asada frijoles negros
<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>
26	27	28	29	30
Bruschetta de pollo Sándwich	Pollo búfalo sobre papas fritas	Jamón y queso calientes Pretzel dorretido	Pegar con Salsa de carne Palito de pan	<b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b> <b>Día 4</b>
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Todos Guisantes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas onduladas al horno Ensalada de acompañamiento	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas de batata Pepinos frescos	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Ensalada de col Maíz	(V) Vegetarian Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos.
Tu equipo <b>Día 6</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	(VG) Vegano Estos artículos no contienen ningún producto animal.
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	Precios de las comidas		

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

**¿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  $\frac{1}{2}$  taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.

**Elección de verduras**

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**

1% blanco, chocolate blanco sin grasa, vainilla sin grasa, fresa sin grasa

**Alternativas diarias**

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.



**Metz**  
CULINARY MANAGEMENT  
ENVIRONMENTAL SERVICES



Condado de Mifflin  
Menú de desayuno de secundaria

# January 2026



**Meet Your Nutritious Friend:  
Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	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	Cereales variados con Muffin
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
Mini panqueques de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	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
26	27	28	29	30
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Jamón, huevo y queso Cuerno	Palitos de tostada francesa con almíbar	No hay escuela  Día del Acto 80
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	
<b>Tu equipo</b>		Precios de las comidas		
Bob DuFour—Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30 <b>Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026</b>		
				<b>Metz</b> <small>CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES</small>

## Condado de Mifflin

# January 2026



## **Meet Your Nutritious Friend: Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
29	30	31	1	2	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
5	6	7	8	9	Una porción mínima de $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
Pavo y queso derretido en un croissant	Pollo y queso Quesadilla	Queso a la parrilla Sándwich	Salsa para pasta y carne	Pizza de bagel	<b>Elección de verduras</b> Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada
Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Puré de papas <b>Día 3</b> del maíz al vapor	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 4</b> de los frijoles negros	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor <b>Día 5</b> de la sopa de tomate	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Guisantes Ensalada César <b>Día 6</b>	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes Ensalada de acompañamiento <b>Día 1</b>	
12	13	14	15	16	<b>Elección de fruta</b> Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
Nuggets de pollo Ensalada del chef con panecillo	Tacos suaves de carne Ensalada del chef con panecillo	Panqueques y Embutido Ensalada del chef con panecillo	Perro de maíz Ensalada del chef con panecillo	Pizza de queso Ensalada del chef con panecillo	<b>Elección de leche</b> 1% blanco, chocolate blanco sin grasa, vainilla sin grasa, fresa sin grasa
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tater Tots <b>Día 2</b> de ensalada de acompañamiento	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 3</b> de los guisantes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Maíz <b>Día 4</b> de los Tots	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas rizadas <b>Día 5</b> de frijoles horneados	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes <b>Día 6</b> de ensalada de acompañamiento	<b>Alternativas diarias</b> Ensalada fresca de la semana
19	20	21	22	23	Sándwiches de fiambres semanales y Wraps, pizza
Sloppy Joe en pan brioche Wrap de pavo y queso	Taco andante con palito de pretzel Wrap de pavo y queso	Filete de queso en un rollo Wrap de pavo y queso	Pasta y albóndigas Wrap de pavo y queso	Hot dog Wrap de pavo y queso	
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas al horno <b>Día 1</b> de frijoles horneados	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 2</b> del maíz	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tater Tots <b>Día 3</b> de las zanahorias baby	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor Palitos de apio con aderezo ranch	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas Rodajas de pepino <b>Día 5</b>	
26	27	28	29	30	
Hamburguesa con queso en pan Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Nachos Grande Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Palitos de tostada francesa & Embutido Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Macarrones con queso (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	<b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b> <b>Día 4</b>	(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.
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas <b>Día 6</b> de frijoles horneados	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 1</b> del Maíz Dorado	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas Tri Patty Palitos de zanahoria, <b>día 2</b>	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Apio Brócoli al vapor <b>Día 3</b>		
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				 

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



Condado de Mifflin  
Menú de desayuno de la escuela secundaria

# January 2026



Meet Your Nutritious Friend:  
**Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	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	Cereales variados con Muffin
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
Mini panqueques de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	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
26	27	28	29	30
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Jamón, huevo y queso Cuerno	Palitos de tostada francesa con almíbar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	
<b>Tu equipo</b>		Precios de las comidas		
Bob DuFour—Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Desayuno para estudiantes \$1.50 Desayuno reducido \$.30 <b>Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026</b>		
				<b>Metz</b> <small>CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES</small>

Condado de Mifflin  
Escuela secundaria

# January 2026



**Meet Your Nutritious Friend:  
Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
Alternativas: Semana 1: A la parrilla Arena de pollo  Semana 2: Pavo de charcutería Arena  Semana 3: Cerdo desmenuzado Semana 4: PBJ				
5	6	7	8	9
Pavo y queso derretido en un croissant  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Pollo y queso Quesadilla  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Queso a la parrilla Sándwich  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Salsa para pasta y carne  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Pizza de bagel  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas <b>Día 3 del maíz al vapor</b>	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 4 de los frijoles negros</b>	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor <b>Día 5 de la sopa de tomate</b>	VERDURAS DESTACADAS Guisantes <b>Día 6 César Día 6</b>	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes <b>Día 6 de acompañamiento Día 1</b>
12	13	14	15	16
Nuggets de pollo  Ensalada del chef con panecillo	Tacos suaves de carne  Ensalada del chef con panecillo	Panqueques y Embutido  Ensalada del chef con panecillo	Perro de maíz  Ensalada del chef con panecillo	Pizza de queso  Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Tater Tots <b>Día 2 de ensalada de acompañamiento</b>	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 3 de los guisantes</b>	VERDURAS DESTACADAS Maíz <b>Día 4 de los Tots</b>	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas <b>Día 5 de frijoles horneados</b>	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes <b>Día 6 de ensalada de acompañamiento</b>
19	20	21	22	23
Sloppy Joe en pan brioche  Wrap de pavo y queso	Taco andante con palito de pretzel  Wrap de pavo y queso	Filete de queso en un rollo  Wrap de pavo y queso	Pasta y albóndigas  Wrap de pavo y queso	Hot dog  Wrap de pavo y queso
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno <b>Día 1 de frijoles horneados</b>	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 2 del maíz</b>	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots <b>Día 3 de las zanahorias baby</b>	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor <b>Día 4 de apio con aderezo ranch</b>	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas <b>Rodajas de pepino Día 5</b>
26	27	28	29	30
Hamburguesa con queso en pan  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Nachos Grande  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Palitos de tortada francesa & Embutido  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Macarrones con queso (V)  Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	<b>Día del Acto 80</b>  <b>No hay escuela Día 4</b>
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas <b>Día 6 de frijoles horneados</b>	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 1 del Maíz Dorado</b>	VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty <b>Día 2 de zanahoria, día 2</b>	VERDURAS DESTACADAS Apio <b>Día 3 de brócoli al vapor</b>	
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		
				
				 <b>Metz</b> CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES

Condado de Mifflin  
Sin gluten  
Menú del almuerzo

# January 2026



**Meet Your Nutritious Friend:  
Brown Rice Besties**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Pavo y queso fundido Rollo GF	Nachos de pollo Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta	Queso a la parrilla Sándwich en pan sin gluten Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta	Salsa para pasta y carne Pasta sin gluten Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta	Pizza sin gluten Taco ambulante antojable Ensalada de la huerta )
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Puré de papas <b>Día 3</b> del maíz al vapor	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 4</b> de los frijoles negros	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor <b>Día 5</b> de la sopa de tomate	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Guisantes Ensalada César <b>Día 6</b>	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes Ensalada de acompañamiento <b>Día 1</b>
12	13	14	15	16
Tiras de pollo sin gluten Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo	Nachos de carne Salsa Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo	Arena de desayuno con salchichas Rollo GF Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo	Pan sin gluten para hot dog Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo	Pizza sin gluten Superfruta antojable (V) Ensalada del chef con panecillo
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tater Tots <b>Día 2</b> de ensalada de acompañamiento	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 3</b> de los guisantes	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Maíz <b>Día 4</b> de los Tots	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas rizadas <b>Día 5</b> de frijoles horneados	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes <b>Día 6</b> de ensalada de acompañamiento
19	20	21	22	23
Joe descuidado Rollo GF	Taco andante con palito de pretzel	Filete de queso en un rollo Rollo GF	Pasta y albóndigas Pasta sin gluten	Hot dog Rollo GF
Pan sin gluten de pavo y queso	Pan sin gluten de pavo y queso	Pan sin gluten de pavo y queso	Pan sin gluten de pavo y queso	Pan sin gluten de pavo y queso
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas al horno <b>Día 1</b> de frijoles horneados	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 2</b> del maíz	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Tater Tots <b>Día 3</b> de las zanahorias baby	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor Palitos de apio con aderezo ranch	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas Rodajas de pepino <b>Día 5</b>
26	27	28	<b>Día 4</b> 29	30
Rollo de hamburguesa con queso sin gluten	Nachos Grande	Arena de desayuno con salchichas Rollo GF	Macarrones con queso (V) Pasta sin gluten	<b>Día del Acto 80</b> No hay escuela <b>Día 4</b>
Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta	
<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas <b>Día 6</b> de frijoles horneados	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 1</b> del Maíz Dorado	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas Tri Patty Palitos de zanahoria, <b>día 2</b>	<b>VERDURAS DESTACADAS</b> Apio Brócoli al vapor <b>Día 3</b>	(V) Vegetarian Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos.
Tu equipo				(VG) Vegano Estos artículos no contienen ningún producto animal.
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 \$.40		