



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	<p>¿Qué es una comida?</p> <p>Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el almuerzo escolar precio.</p> <ul style="list-style-type: none">- Elección de grano integral- Elección de proteínas- Elección de Verduras- Elección de fruta- Elección de leche <p>Una porción mínima de ½ taza de fruta</p> <p>o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.</p> <p>Selección de Verduras Mayo</p> <p>Incluir:</p> <p>Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada</p> <p>Elección de fruta</p> <p>Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%</p> <p>La elección de leche puede incluir:</p> <p>Blanco, Chocolate o Fresa</p> <p>Alternativas diarias de mayo</p> <p>Incluir:</p> <p>Ensaladas variadas, sándwiches o pizzas</p>
29	30	31	1	2	
<p>Alternativa:</p> <p>Semana 1: Jamón de charcutería</p> <p>Semana 2: Pavo de charcutería</p> <p>Semana 3: Hamburguesa de pollo</p> <p>Semana 4: Hamburguesa</p>					
5	6	7	8	9	
Dip de pollo búfalo con totopos	Pollo a la naranja con arroz	Asado a la perrita Queso	Clásico italiano Súper Sub	Hamburguesa con queso Tazón Tator Tot	
VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Verduras mixtas al vapor	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Ensalada de tomate y mozzarella	VERDURAS DESTACADAS Tator Todos Maíz	
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	
VERDURAS DESTACADAS Tri Hash Brown Pepinos frescos	VERDURAS DESTACADAS Dip de frijoles refritos estilo rancho Fresh Pico de Gallo	VERDURAS DESTACADAS Ensalada Cesar Maíz	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Guisantes	VERDURAS DESTACADAS 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)	
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Brócoli al vapor	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tri Pepinos frescos	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS 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	Día del Acto 80 No hay escuela	
VERDURAS DESTACADAS Todos Guisantes	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas al horno Ensalada de acompañamiento	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Pepinos frescos	VERDURAS DESTACADAS 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
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 almibar	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 almibar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	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





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	Pollo y queso Quesadilla	Queso a la parrilla Sándwich	Salsa para pasta y carne	Pizza de bagel
Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable
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)
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor	VERDURAS DESTACADAS Guisantes	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes
Día 3 del maíz al vapor	Día 4 de los frijoles negros	Día 5 de la sopa de tomate	Ensalada César Día 6	Ensalada de acompañamiento Día 1
12	13	14	15	16
Nuggets de pollo	Tacos suaves de carne Salsa	Panqueques y Embutido	Perro de maíz	Pizza de queso
Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)
Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Tater Tots	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Maíz	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes
Día 2 de ensalada de acompañamiento	Día 3 de los guisantes	Día 4 de los Tots	Día 5 de frijoles homeados	Día 6 de ensalada de acompañamiento
19	20	21	22	23
Sloppy Joe en pan bríoche	Taco andante con palito de pretzel	Filete de queso en un rollo	Pasta y albóndigas	Hot dog
Pizza Antojito	Pizza Antojito	Pizza Antojito	Pizza Antojito	Pizza Antojito
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	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas
Día 1 de frijoles homeados	Día 2 del maíz	Día 3 de las zanahorias baby	Palitos de apio con aderezo ranch	Rodajas de pepino Día 5
26	27	28	29	30
Hamburguesa con queso en pan	Nachos Grande	Palitos de tostada francesa & Embutido	Macarrones con queso (V)	Día del Acto 80 No hay escuela Día 4
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 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)	
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty	VERDURAS DESTACADAS Apio	
Día 6 de frijoles homeados	Día 1 del Maíz Dorado	Palitos de zanahoria, día 2	Brócoli al vapor Día 3	
Tu equipo Bob DuFour—Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcask12.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 Envoladuras

(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 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 almibar	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 almibar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	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



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
VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepino	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Verduras mixtas al vapor	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Ensalada de tomate y mozzarella	VERDURAS DESTACADAS Tator Todos Maíz
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 1
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
VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tri Pepinos frescos	VERDURAS DESTACADAS Dip de frijoles refritos estilo rancho Fresh Pico de Gallo	VERDURAS DESTACADAS Ensalada Cesar Maíz	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Guisantes	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Zanahorias baby
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
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)
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Brócoli al vapor	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tri Pepinos frescos	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS Coliflor asada frijoles negros
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
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	Día del Acto 80 No hay escuela Día 4
VERDURAS DESTACADAS Todos Guisantes Día 6	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas onduladas al horno Ensalada de acompañamiento Día 1	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Pepinos frescos Día 2	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de col Maíz Día 3	
Tu equipo				
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		

¿Qué es una comida?

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

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

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

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.



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 almibar	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 almibar	No hay escuela Día del Acto 80
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	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



Condado de Mifflin
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
Pavo y queso derretido en un croissant	Pollo y queso Quesadilla	Queso a la parrilla Sándwich	Salsa para pasta y carne	Pizza de bagel
Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores
Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 del maíz al vapor	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 de los frijoles negros	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 5 de la sopa de tomate	VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César Día 6	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento Día 1
12	13	14	15	16
Nuggets de pollo	Tacos Salsa de carne	Panqueques y Embutido	Perro de maíz	Pizza de queso
Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 2 de ensalada de acompañamiento	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de los guisantes	VERDURAS DESTACADAS Maíz Día 4 de los Tots	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Día 5 de frijoles homeados	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Día 6 de ensalada de acompañamiento
19	20	21	22	23
Sloppy Joe en pan bríoche	Taco andante con palito de pretzel	Filete de queso en un rollo	Pasta y albóndigas	Hot dog
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 Día 1 de frijoles homeados	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 3 de las zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio con aderezo ranch Día 4	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Rodajas de pepino Día 5
26	27	28	29	30
Hamburguesa con queso en pan	Nachos Grande	Palitos de tostada francesa & Embutido	Macarrones con queso (V)	Día del Acto 80
Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores	Ensalada de la huerta con peces de colores	No hay escuela
Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)	Galletas y panecillos (V)	Día 4
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Día 6 de frijoles homeados	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 1 del Maíz Dorado	VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty Palitos de zanahoria, día 2	VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor Día 3	
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				

¿Qué es una comida?

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

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

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

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 almibar 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

Sándwiches de fiambres semanales y Wraps, 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.



Metz
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES

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 almibar	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 almibar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con Muffin	Cereales variados con Muffin	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

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



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 charcuteria 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) VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 del maíz al vapor	Pollo y queso Quesadilla 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 Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 5 de la sopa de tomate	Salsa para pasta y carne Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César Día 6	Pizza de bagel Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento Día 1
12	13	14	15	16
Nuggets de pollo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 2 de ensalada de acompañamiento	Salsa Tacos suaves de carne Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de los guisantes	Panqueques y Embutido Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Día 4 de los Tots	Perro de maíz Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Día 5 de frijoles homeados	Pizza de queso Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Día 6 de ensalada de acompañamiento
19	20	21	22	23
Sloppy Joe en pan brioche Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Día 1 de frijoles homeados	Taco andante con palito de pretzel Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz	Filete de queso en un rollo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 3 de las zanahorias baby	Pasta y albóndigas Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio con aderezo ranch Día 4	Hot dog Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Rodajas de pepino Día 5
26	27	28	29	30
Hamburguesa con queso en pan Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Día 6 de frijoles homeados	Nachos Grande Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 1 del Maíz Dorado	Palitos de tostada francesa & Embutido 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) 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 estudiantil \$3.10 Almuerzo reducido \$4.00		

¿Qué es una comida?

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

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

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

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 almibar 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.



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	Queso a la parrilla Sándwich en pan sin gluten	Salsa para pasta y carne Pasta sin gluten	Pizza sin gluten
Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable	Taco ambulante antojable
Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta	Ensalada de la huerta)
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 del maíz al vapor	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 de los frijoles negros	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 5 de la sopa de tomate	VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César Día 6	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento Día 1
12	13	14	15	16
Tiras de pollo sin gluten	Nachos de carne Salsa	Arena de desayuno con salchichas Rollo GF	Pan sin gluten para hot dog	Pizza sin gluten
Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)	Superfruta antojable (V)
Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo	Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 2 de ensalada de acompañamiento	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de los guisantes	VERDURAS DESTACADAS Maíz Día 4 de los Tots	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Día 5 de frijoles horneados	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Día 6 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
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Día 1 de frijoles horneados	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz	VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Día 3 de las zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio con aderezo ranch Día 4	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Rodajas de pepino Día 5
26	27	28	29	30
Rollo de hamburguesa con queso sin gluten Ensalada de la huerta	Nachos Grande Ensalada de la huerta	Arena de desayuno con salchichas Rollo GF Ensalada de la huerta	Macarrones con queso (V) Pasta sin gluten Ensalada de la huerta	Día del Acto 80 No hay escuela Día 4
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Día 6 de frijoles horneados	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 1 del Maíz Dorado	VERDURAS DESTACADAS Papas Tri Patty Palitos de zanahoria, día 2	VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor Día 3	
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		

¿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 Envoladuras

(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