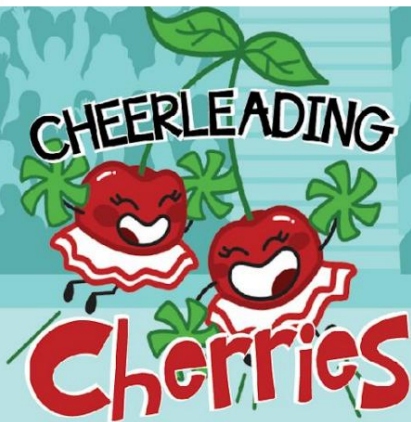


Condado de Mifflin
Menú de desayuno de primaria

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Mini panqueques de arce	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins
9	10	11	12	13
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	
16	17	18	19	20
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	Huevo y queso Cuerno	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins
23	24	25	26	27
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 muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins

¿Qué es una comida?

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

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

Una porción mínima de 1/2 taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden incluir:

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

La elección de fruta puede incluir:

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

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

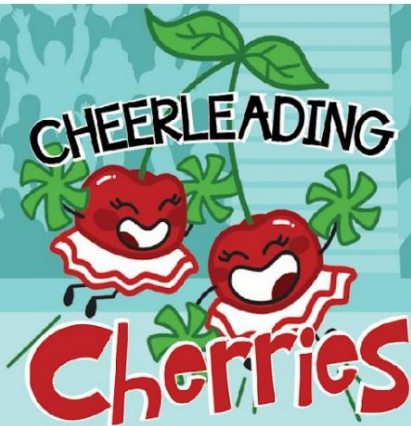
Tu equipo
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o
rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas
Desayuno para estudiantes \$1.50
Desayuno reducido \$.30
Los desayunos son gratuitos el año escolar
2025-2026



Condado de Mifflin
Menú de almuerzo de secundaria

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Pollo palomitas con panecillo Ensalada del chef con panecillo	Nachos Grande Ensalada del chef con panecillo	Queso a la parrilla Sándwich Ensalada del chef con panecillo	Salchicha, huevo y queso Sándwich Ensalada del chef con panecillo	Palitos de pescado con macarrones con queso Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate frijoles negros	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento verde	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos
9	10	11	12	13
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Pollo Empanada Wrap de pavo y queso	Caminando Taco Wrap de pavo y queso	Palitos de tostada francesa con salchicha Wrap de pavo y queso	Perro caliente en un rollo Wrap de pavo y queso	Día del Acto 80 No hay escuela
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Apio	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Todos Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas al horno	
16	17	18	19	20
Día 6	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Panqueques y Embutido 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)	Pollo asiático con sésamo sobre arroz Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Jamón y queso calientes en un panecillo de pretzel Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Crujientes de pizza de queso con salsa para mojar (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)
VERDURAS DESTACADAS Apio Tri Tator	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Ensalada César	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento
23	24	25	26	27
Día 5	Día 6	Día 1	Día 2	Día 3
Salsa de pollo sobre el pan Ensalada del chef con panecillo	Nachos de cerdo desmenuzado Ensalada del chef con panecillo	Hamburguesa con queso en pan Ensalada del chef con panecillo	Salsa para pasta y carne Palito de pan Ensalada del chef con panecillo	Pizza de queso Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Puré de papas	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles al horno	VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby glaseadas Pepinos

¿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

Sándwiches de fiambres semanales y Wraps o pizza

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

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

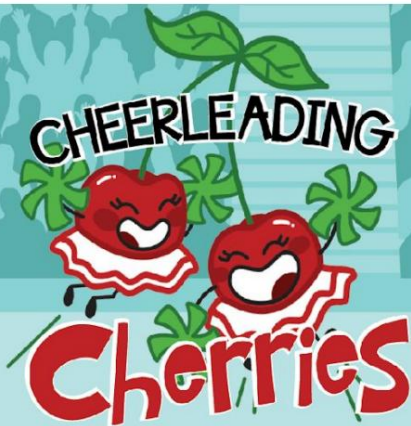
Tu equipo
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas
Almuerzo estudiantil \$3.10
Almuerzo reducido \$4.00



Condado de Mifflin
Menú de almuerzo de la escuela secundaria

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Alternativa: A la parrilla Pollo	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Pollo palomitas con panecillo	Nachos Grande	Queso a la parrilla Sándwich	Salchicha, huevo y queso Sándwich	Palitos de pescado con macarrones con 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	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS
Puré de papas	Lechuga y tomate	Sopa de tomate	Papas fritas al horno	Brócoli al vapor
Zanahorias baby	frijoles negros	Guisantes	Tiras de pimiento verde	Pepinos
9	10	11	12	13
Alternativa: Deli	Día 1	Día 2	Día 4	Día 5
Pavo	Caminando Taco	Palitos de tostada francesa con salchicha	Perro caliente en un rollo	Día del Acto 80
Empanada	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	Wrap de pavo y queso	No hay escuela
VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	
Papas fritas al horno	Brócoli al vapor	Todos	Frijoles al horno	
Apio	Lechuga y tomate	Zanahorias baby	Papas fritas al horno	
16	17	18	19	20
Hamburguesa de pollo alternativa	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Palitos de tostada francesa con salchicha	Pollo y queso Quesadilla	Pollo asiático con sésamo	Jamón y queso calientes en un panecillo de pretzel	Crujientes de pizza con queso con salsa para mojar (V)
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	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS
Maíz	Maíz	Brócoli al vapor	Frijoles al horno	Judías verdes
Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Palitos de zanahoria	Ensalada César	Ensalada de acompañamiento
23	24	25	26	27
Alternativa: Hamburguesa de pollo	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3
Alternativa: PBJ	Taco	Hamburguesa con queso en pan	Salsa para pasta y carne	Pizza de queso
Salsa de pollo sobre el pan	Todos	Ensalada del chef con panecillo	Palito de pan	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	Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS	VERDURAS DESTACADAS
Brócoli al vapor	Todos	Papas fritas	Ensalada de acompañamiento	Zanahorias baby glaseadas
Puré de papas	Lechuga y tomate	Frijoles al horno	Judías verdes	Pepinos

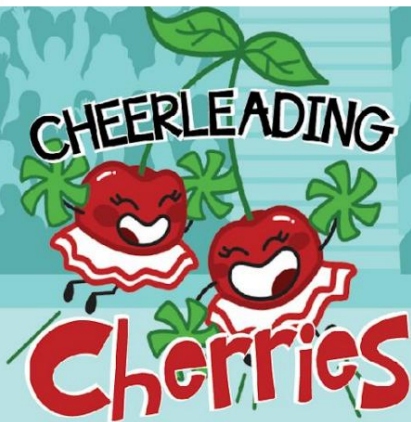
Tu equipo
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas
Almuerzo estudiantil \$3.10
Almuerzo reducido \$4.00



Condado de Mifflin
Menú de almuerzo sin gluten

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Pollo sin gluten Licitadores Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Nachos Grande Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Queso a la parrilla Sándwich Pan sin gluten Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Salchicha, huevo y queso Sándwich sin gluten Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Deli Turkey Sándwich Ensalada del chef con panecillo sin gluten
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Frijoles negros	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate sin gluten Guisantes	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento verde	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos
9	10	11	12	13
Pollo a la parrilla Sándwich Rollo GF	Caminando Taco	Desayuno de salchichas Sándwich sin gluten	Perro caliente en un rollo GF	Día del Acto 80 No hay escuela
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Apio	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Todos Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas al horno	
16	17	18	19	20
No Escuela	Pollo a la parrilla Sándwich Ensalada de la huerta con panecillo sin gluten	Pollo asiático con sésamo sobre arroz Ensalada de la huerta con panecillo sin gluten	Jamón y queso calientes en un panecillo sin gluten Ensalada de la huerta con panecillo sin gluten	Pizza sin gluten Ensalada de la huerta con panecillo sin gluten
	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Ensalada César	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes <small>Ensalada de acompañamiento</small>
23	24	25	26	27
Salsa de pollo sobre pan sin gluten Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Taco Todos Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Hamburguesa con queso en pan sin gluten Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Salsa para pasta y carne sin gluten Palito de pan Ensalada del chef con panecillo sin gluten	Pizza sin gluten Ensalada del chef con panecillo sin gluten
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Puré de papas	VERDURAS DESTACADAS Todos Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS <small>Papas fritas</small> Frijoles al horno	VERDURAS DESTACADAS <small>Ensalada de acompañamiento</small> Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby glaseadas Pepinos

¿Qué es una comida?

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

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

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

Selección de Verduras Mayo
Incluir:

Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada

Elección de fruta

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

Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Las alternativas pueden incluir:

Ensalada fresca de la semana

Antojables

Sándwiches de fiambres semanales y Envolturas

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

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

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



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
General Tso' crujiente Pollo con arroz	Taco ambulante	Filete de queso y carne de res	Palitos de tostada francesa y Empanadas de salchicha	Macarrones con pollo y mantequilla Queso
Ensalada César de pollo	Ensalada César de pollo	Ensalada César de pollo	Ensalada César de pollo	Ensalada César de pollo
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate frijoles negros	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Tiras de pimiento rojo	VERDURAS DESTACADAS Tri-Taters Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pepinos
			Día 5	Día 6
9	10	11	12	13
Pollo en salsa con pan	Pollo y queso Quesadilla	Naranja a la parrilla Pollo con arroz	Hot dog/ Perro caliente con queso y chile	Día del Acto 80 No hay escuela
Ensalada del chef	Ensalada del chef	Ensalada del chef	Ensalada del chef	
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz	VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas al horno	
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
16	17	18	19	20
Jamón caliente Rollo de pretzel	Vaquero Hamburguesa	Palitos de tostada francesa con salchicha	Pasta con pollo Alfredo con palito de pan	Dip de pollo búfalo sobre totopos
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Pepinos	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Frijoles al horno	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Todos	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Apio Salsa de maíz y frijoles negros
Día 6	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
23	24	25	26	27
Tiras de pollo con arroz sazonado	Taco Papas fritas	Pegar con Salsa de carne con palito de pan	Huevo, jamón y queso Cuerno	Crujientes de pizza con queso y marinara (V)
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Todos	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tri Pepinos frescos	VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada Cesar
Día 5	Día 6	Día 1	Día 2	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 \$.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.

La elección de verduras puede Incluir:

Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada

La elección de fruta puede incluir:

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 de mayo Incluir:

Ensalada fresca de la semana
Barra de ensaladas, pizza y parrilla
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

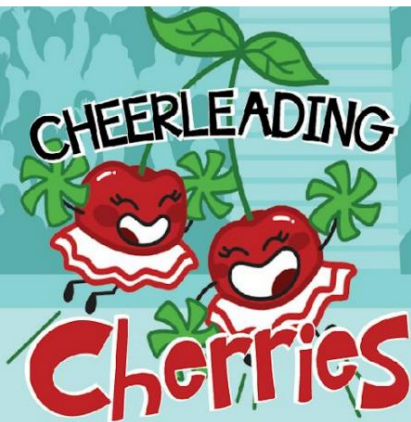
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



Condado de Mifflin
Menú de desayuno de secundaria

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Mini panqueques de arroz	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins
9	10	11	12	13
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	
16	17	18	19	20
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	Huevo y queso Cuerno	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins
23	24	25	26	27
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 muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins

¿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

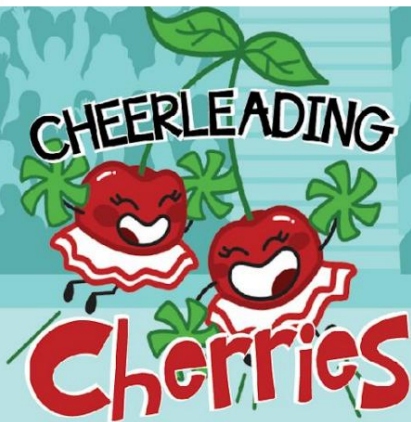
Tu equipo
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o
rd02@mcsdk12.org

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 desayuno de la escuela secundaria

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Mini panqueques de arroz	Pizza de desayuno	Huevo, salchicha y queso Sándwich	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins
9	10	11	12	13
Mini rollos de canela	Pizza de desayuno	Tazón de batido de tarta de manzana con galletas Graham	Palitos de tostada francesa con almibar	Día del Acto 80 No hay escuela
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	
16	17	18	19	20
Mini arándano Agujeros de dona	Pizza de desayuno	Huevo y queso Cuerno	chispas de chocolate Tostada francesa	Strudel de manzana
Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins
23	24	25	26	27
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 muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins	Cereales variados con muffins

¿Qué es una comida?

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

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

Una porción mínima de 1/2 taza de fruta o verdura debe acompañar un desayuno reembolsable.

Los cereales integrales pueden incluir:

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

La elección de fruta puede incluir:


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

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

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

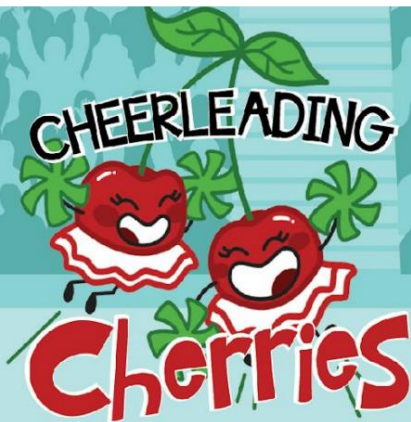
Precios de las comidas
Desayuno para estudiantes \$1.50
Desayuno reducido \$.30
Los desayunos son gratuitos el año escolar 2025-2026





Condado de Mifflin
Menú de almuerzo de primaria

February 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Cheerleading Cherries

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Día 2	3 Día 3	4 Día 4	5 Día 5	6 Día 6
Pollo palomitas con panecillo Pretzel suave y apetitoso Ensalada del chef con panecillo	Nachos Grande Pretzel suave y apetitoso Ensalada del chef con panecillo	Queso a la parrilla Sándwich Pretzel suave y apetitoso Ensalada del chef con panecillo	Salchicha, huevo y queso Sándwich Pretzel suave y apetitoso Ensalada del chef con panecillo	Palitos de pescado con macarrones con queso Pretzel suave y apetitoso Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate frijoles negros	VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes	VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento verde	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos
9 Día 1	10 Día 2	11 Día 3	12 Día 4	13 Día 5
Pollo Empanada Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso	Caminando Taco Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso	Palitos de tostada francesa con salchicha Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso	Perro caliente en un rollo Yogur Antojito (V) Wrap de pavo y queso	Día del Acto 80 No hay escuela
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Apio	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Todos Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas al horno	
16 Día 6	17 Día 1	18 Día 2	19 Día 3	20 Día 4
Palitos de tostada francesa con salchicha Súper fruta antojable (V) Wrap de pavo y queso	Pollo y queso Quesadilla Súper fruta antojable (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Pollo asiático con sésamo sobre arroz Súper fruta antojable (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Jamón y queso calientes en un rollo de pretzel Súper fruta antojable (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)	Crujientes de pizza con queso con salsa para mojar (V) Súper fruta antojable (V) Ensalada de la huerta con peces de colores Galletas y panecillos (V)
VERDURAS DESTACADAS Todos Zanahorias baby	VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria	VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Ensalada César	VERDURAS DESTACADAS Judías verdes <small>Ensalada de acompañamiento</small>
23 Día 5	24 Día 6	25 Día 1	26 Día 2	27 Día 3
Salsa de pollo sobre el pan Taco ambulante antojable Ensalada del chef con panecillo	Taco Todos Taco ambulante antojable Ensalada del chef con panecillo	Hamburguesa con queso en pan Taco ambulante antojable Ensalada del chef con panecillo	Salsa para pasta y carne Palito de pan Taco ambulante antojable Ensalada del chef con panecillo	Pizza de queso Taco ambulante antojable Ensalada del chef con panecillo
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Puré de papas	VERDURAS DESTACADAS Todos Lechuga y tomate	VERDURAS DESTACADAS <small>Papas fritas</small> Frijoles al horno	VERDURAS DESTACADAS <small>Ensalada de acompañamiento</small> Judías verdes	VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby glaseadas Pepinos

¿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

La elección de fruta puede incluir:

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

Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Las alternativas pueden incluir:

Ensalada fresca de la semana

Antojables

Sándwiches de fiambres semanales y Envolturas

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

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



Tu equipo



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

Precios de las comidas

Almuerzo para estudiantes \$2.95
Almuerzo reducido \$4.00



February 2026

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		¿Qué es una comida?	
										Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar.	
2		3		4		5		6		- Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche	
General Tso' crujiente Pollo con arroz		Taco ambulante		Filete de queso y carne de res		Palitos de tostada francesa y Empanadas de salchicha		Macarrones con pollo y mantequilla Queso			
Ensalada César de pollo		Ensalada César de pollo		Ensalada César de pollo		Ensalada César de pollo		Ensalada César de pollo			
VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate frijoles negros		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas rizadas Tiras de pimiento rojo		VERDURAS DESTACADAS Tri-Taters Judías verdes		VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pepinos		Una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.	
Alternativa: Deli Pavo		Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
9		10		11		12		13		Selección de Verduras Mayo Incluir:	
Pollo en salsa con pan		Pollo y queso Quesadilla		Naranja a la parrilla Pollo con arroz		Hot dog/ Perro caliente con queso y chile		Día del Acto 80 No hay escuela		Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada	
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz		VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César		VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas al horno				La elección de fruta puede incluir: Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almibar ligero, zumo de fruta 100%	
Alternativa: Hamburguesa		Día 1		Día 2		Día 3		Día 4		Día 5	
16		17		18		19		20		Elección de leche 1% blanco, chocolate blanco sin grasa, vainilla sin grasa, fresa sin grasa	
Jamón caliente y Queso		Vaquero Hamburguesa		Palitos de tostada francesa con salchicha		Pasta con pollo Alfredo con palito de pan		Dip de pollo búfalo sobre totopos		Alternativas diarias de mayo Incluir:	
VERDURAS DESTACADAS Papas fritas de batata Pepinos		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Frijoles al horno		VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Todos		VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Apio Salsa de maíz y frijoles negros		Ensalada fresca de la semana Barra de ensaladas, pizza y parrilla Sándwiches de fiambres semanales y Envolturas	
Alternativa: Pollo Empanada		Día 6		Día 1		Día 2		Día 3		Día 4	
23		24		25		26		27			
Tiras de pollo con arroz sazonado		Taco Papas fritas		Pegar con Salsa de carne con palito de pan		Huevo, jamón y queso Cuerno		Crujientes de pizza con queso y marinara (V)			
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Todos		VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate		VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Judías verdes		VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tri Pepinos frescos		VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada Cesar			
Alternativa: PBJ		Día 5		Día 6		Día 1		Día 2		Día 3	
										(V) Vegetarian Estos artículos no contienen carne, aves ni mariscos, pero pueden contener lácteos y/o huevos. (VG) Vegano Estos artículos no contienen ningún producto animal.	
Tu equipo											
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org											
Precios de las comidas											
Almuerzo estudiantil \$3.10 Almuerzo reducido \$4.40											
											

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

