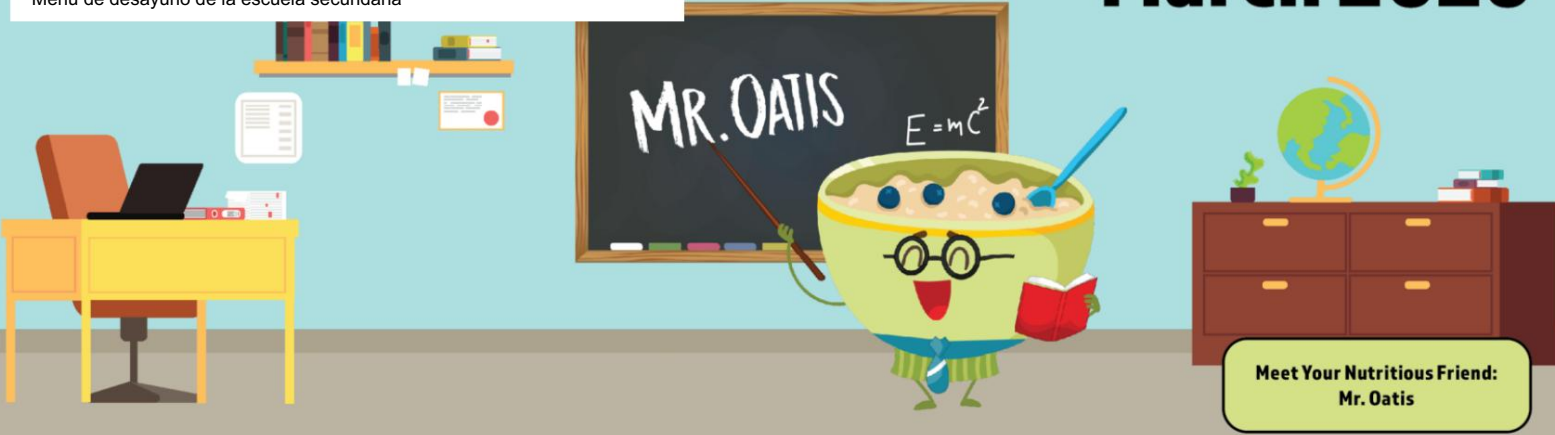


Condado de Mifflin
Menú de desayuno de la escuela secundaria

March 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	3 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	4 Huevo, salchicha y Queso Sándwich Cereales variados con muffins	5 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	6 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
9 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	10 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	11 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffins	12 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	13 Ley 80 Día No hay escuela
16 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	17 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	18 Huevo, salchicha y Queso Pan plano de arce Cereales variados con muffins	19 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	20 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
23 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	24 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	25 Arándano Panqueques Cereales variados con muffins	26 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	27 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffins
30 Mini arándano Agujeros de dona Cereales variados con muffins	31 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins			

¿Qué es una comida?

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

- 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.

Cereales integrales
Puede incluir:
Tostada de canela
Crujiente, Trix, Cacao
Puffs, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

Selección de fruta Mayo
Incluir:
Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%

Elección de leche Mayo
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 primaria a intermedia

March 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	3 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	4 Huevo, salchicha y Queso Sandwich Cereales variados con muffins	5 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	6 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
9 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	10 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	11 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffins	12 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	13 Ley 80 Día No hay escuela
16 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	17 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	18 Huevo, salchicha y Queso Pan plano de arce Cereales variados con muffins	19 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	20 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
23 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	24 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	25 Arándano Panqueques Cereales variados con muffins	26 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	27 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffins
30 Mini arándano Agujeros de dona Cereales variados con muffins	31 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins			

¿Qué es una comida?

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

- 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.

Cereales integrales

Puede incluir:

Tostada de canela

Crujiente, Trix, Cacao Puffs, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

Selección de fruta Mayo

Incluir:

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

Elección de leche Mayo

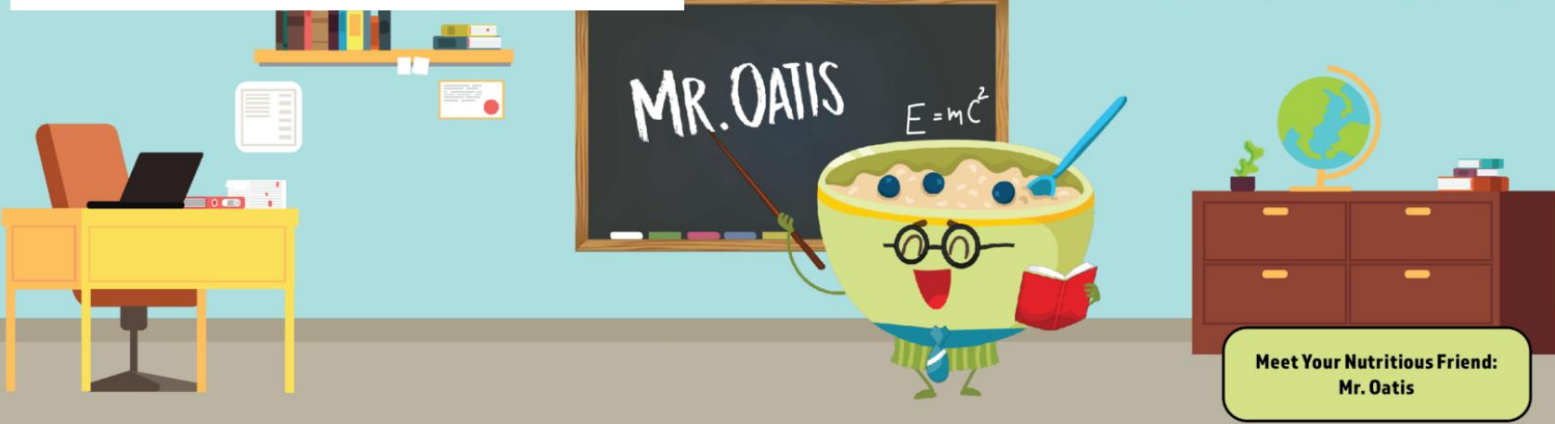
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Tu equipo
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o
rd02@mcadk12.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
2 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	3 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	4 Huevo, salchicha y Queso Sándwich Cereales variados con muffins	5 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	6 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
9 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	10 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	11 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffins	12 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	13 Ley 80 Día No hay escuela
16 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	17 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	18 Huevo, salchicha y Queso Pan plano de arce Cereales variados con muffins	19 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	20 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
23 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	24 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	25 Arándano Panqueques Cereales variados con muffins	26 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	27 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffins
30 Mini arándano Agujeros de dona Cereales variados con muffins	31 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins			

¿Qué es una comida?

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

- 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.

Cereales integrales

Puede incluir:
Tostada de canela

Crujiente, Trix, Cacao Puffs, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

Selección de fruta Mayo
Incluir:

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

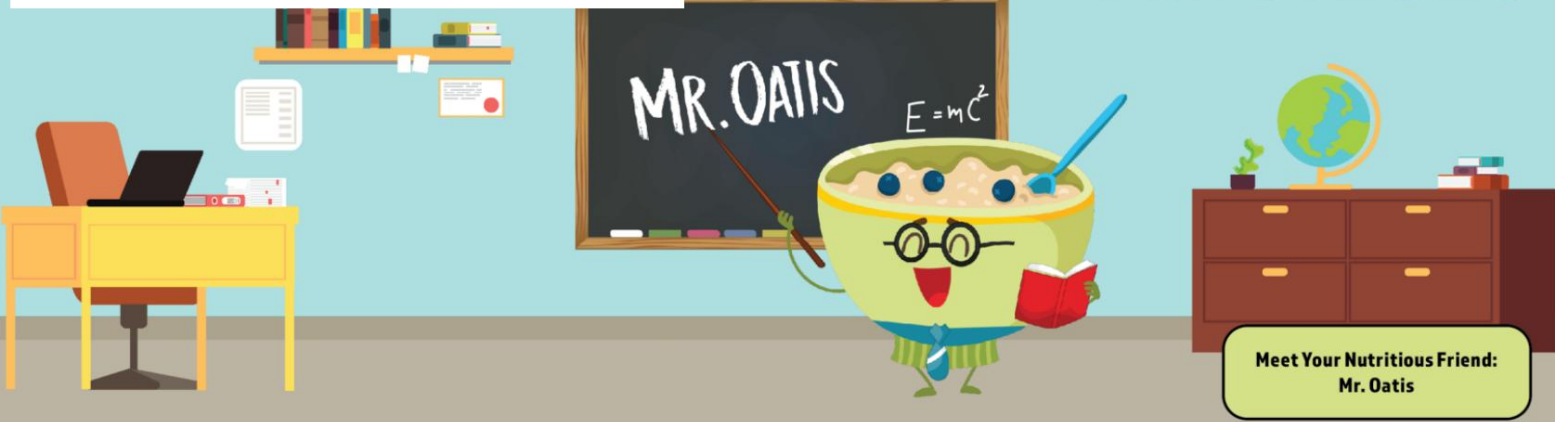
Elección de leche Mayo
Incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa



Condado de Mifflin
Menú de desayuno de la escuela secundaria

March 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	3 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	4 Huevo, salchicha y Queso Sandwich Cereales variados con muffins	5 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	6 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
9 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	10 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	11 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Cereales variados con muffins	12 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	13 Ley 80 Día No hay escuela
16 Mini panqueques de arce Cereales variados con muffins	17 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	18 Huevo, salchicha y Queso Pan plano de arce Cereales variados con muffins	19 chispas de chocolate Tostada francesa Cereales variados con muffins	20 Strudel de manzana Cereales variados con muffins
23 Mini rollos de canela Cereales variados con muffins	24 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins	25 Arándano Panqueques Cereales variados con muffins	26 Palitos de tostada francesa con almibar Cereales variados con muffins	27 Desayuno Banana Split Cereales variados con muffins
30 Mini arándano Agujeros de dona Cereales variados con muffins	31 Pizza de desayuno Cereales variados con muffins			

Meet Your Nutritious Friend:
Mr. Oatis

¿Qué es una comida?

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

- 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.

Cereales integrales

Puede incluir:
Tostada de canela

Crujiente, Trix, Cacao Puffs, amuletos de la suerte, Froot Loops, Cheerios

Selección de fruta Mayo

Incluir:

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

Elección de leche Mayo

Incluir:

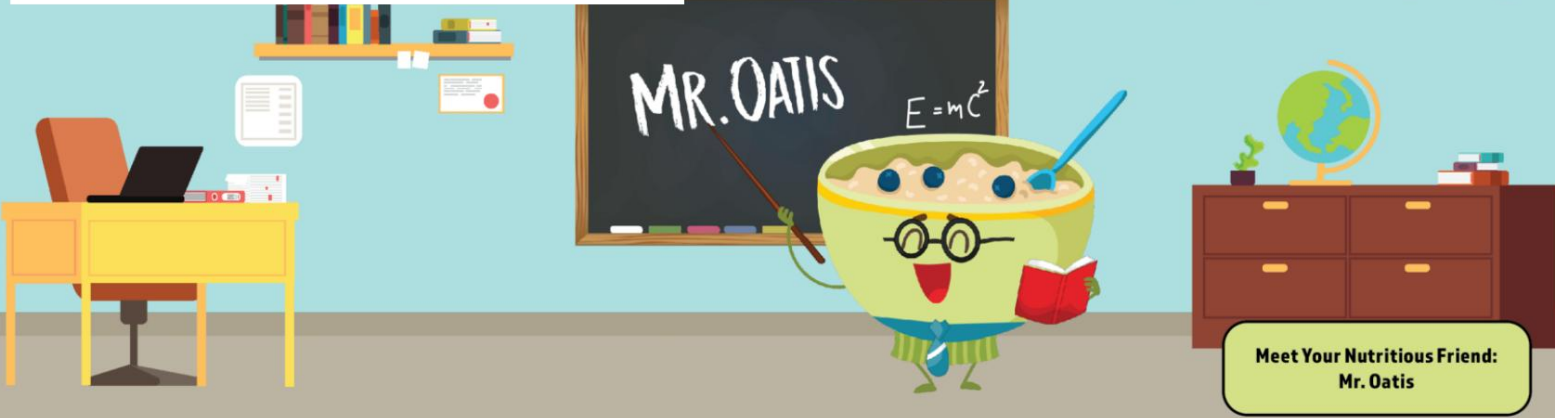
Blanco, Chocolate o Fresa

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



Metz
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES



Meet Your Nutritious Friend:
Mr. Oatis

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Hot dog Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno <small>Papas fritas</small> Día 6	3 Nachos Grande Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 1	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimienta roja Día 3	6 Palitos de pescado con macarrones con queso Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 4 de las zanahorias baby
9 Hamburguesa con queso En rollo Antojo: Pretzel suave Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno <small>Papas fritas</small> Día 5	10 Caminando Taco Antojo: Pretzel suave Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 6 del maíz	11 Queso a la parrilla Sándwich Antojo: Pretzel suave Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes Día 1	12 Pasta con salsa de carne Palito de pan Antojo: Pretzel suave Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, día 2	13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 3
16 Pollo Empanada Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimienta roja Día 4	17 Queso Quesadilla Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo (Golosina del día de San Patricio) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 5 de los frijoles negros	18 Panqueques y Embutido Antojo: palito de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 6 de las zanahorias baby	19 Pollo Alfredo Palito de pan Antojo: palito de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 1	20 Pizza de queso Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2
23 Palomitas Pollo Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 de las zanahorias baby	24 Suave Tacos de carne Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 5	26 Jamón y queso en Rollo de pretzel Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimienta roja Día 6	27 Maxi Palitos con salsa Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 1
30 Albóndiga Sub Antojo: Taco para caminar Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry Día 2	31 Hamburguesa con queso Todos Antojo: Taco para caminar Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 3 de frijoles horneados			

¿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.

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%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Las alternativas pueden incluir:

Ensalada fresca de entrada
Semana
Antojables
Sándwiches de fiambres semanales & Wraps

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 \$4.40



Condado de Mifflin
Menú sin gluten

March 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Hot dog En lista GF VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno <small>Papas fritas</small> Día 6	3 Nachos Grande VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 1	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní Pan sin gluten VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich sin gluten VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimiento rojo Día 3	6 GF Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 4 de las zanahorias baby
9 Hamburguesa con queso En lista GF VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno <small>Papas fritas</small> Día 5	10 Caminando Taco VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 6 del maíz	11 Queso a la parrilla Pan sándwich sin gluten VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate <small>Guisantes</small> Día 1	12 Pasta sin gluten con Salsa de carne VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, día 2	13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 3
16 Pollo a la parrilla Rollo de arena GF VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 4	17 Pollo caminando Taco <u>(Golosina del día de San Patricio)</u> VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 5 de los frijoles negros	18 Salchicha, huevo y queso Sándwich sin gluten VERDURAS DESTACADAS Todos Día 6 de las zanahorias baby	19 Pollo Alfredo Pasta sin gluten VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 1	20 Pizza sin gluten VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2
23 Pollo sin gluten Licitaciones VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 de las zanahorias baby	24 Caminando Taco VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz	25 Barbacoa a la parrilla Pollo con arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 5	26 Jamón y queso en Rollo GF VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 6	27 Pizza sin gluten VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 1
30 Hamburguesa con queso Sub rollo GF VERDURAS DESTACADAS <small>Guisantes</small> Tomates Cherry Día 2	31 Hamburguesa con queso Todos VERDURAS DESTACADAS Todos Día 3 de frijoles horneados			

Meet Your Nutritious Friend:
Mr. Oatis

¿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.

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%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

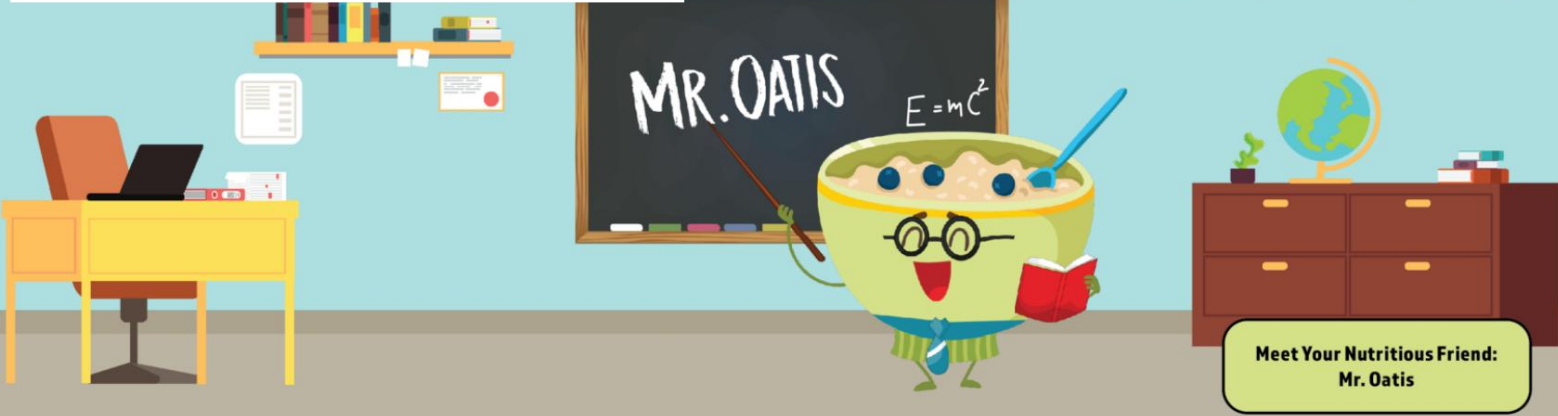
Las alternativas pueden incluir:

Ensalada fresca de entrada
Semana
Antojables
Sándwiches de fiambres semanales & Wraps

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 Hot dog Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno <small>Papas fritas</small> Día 6	3 Nachos Grande Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 1	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimienta roja Día 3	6 Palitos de pescado con macarrones con queso Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 4 de las zanahorias baby
9 Hamburguesa con queso En rollo Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno <small>Papas fritas</small> Día 5	10 Caminando Taco Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 6 del maíz	11 Queso a la parrilla Sándwich Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate <small>Guisantes</small> Día 1	12 Pasta con salsa de carne Palito de pan Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, día 2	13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 3
16 Pollo <small>Empanada</small> Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimienta roja Día 4	17 Queso Quesadilla Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo <u>(Golosina del día de San Patricio)</u> VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 5 de los frijoles negros	18 Panqueques y Embutido Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 6 de las zanahorias baby	19 Pollo Alfredo Palito de pan Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 1	20 Pizza de queso Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2
23 Palomitas Pollo Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 de las zanahorias baby	24 Suave Tacos de carne Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 5	26 Jamón y queso en Rollo de pretzel Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimienta roja Día 6	27 Maxi Palitos con salsa Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 1
30 Albóndiga Sub Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS <small>Guisantes</small> Tomates Cherry Día 2	31 Hamburguesa con queso Todos Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 3 de frijoles horneados			

Meet Your Nutritious Friend:
Mr. Oatis

¿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.

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%

La elección de leche puede incluir:

Blanco, Chocolate o Fresa

Las alternativas pueden incluir:



Ensalada fresca de entrada
Semana

Sándwiches de fiambres semanales & Wraps

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



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 precio del almuerzo escolar.</p> <p>- Elección de grano integral</p> <p>- Elección de proteínas</p> <p>- Elección de Verduras</p> <p>- Elección de fruta</p> <p>- Elección de leche</p> <p>Una porción mínima de ½ taza de fruta</p> <p>o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.</p> <p>La elección de verduras puede Incluir:</p> <p>Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada</p> <p>La elección de la fruta puede Incluir:</p> <p>Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%</p> <p>Elección de leche</p> <p>1% blanco, chocolate blanco sin grasa, vainilla sin grasa, fresa sin grasa</p> <p>Alternativas diarias de mayo</p> <p>Incluir:</p> <p>Ensalada fresca de entrada</p> <p>Semana</p> <p>Barra de ensaladas, pizza y parrilla</p> <p>Sándwiches de fiambres semanales & Wraps</p>
2		3		4		5		6		
<u>Alternativa semanal: Deli</u>										
<u>Pavo</u>		Cerdo de res		Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní		Salchicha, huevo y queso Sándwich		Palitos de pescado con macarrones con queso		
Queso con chile		Tacos								
Perro		Pollo César								
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		
Frijoles al horno		Lechuga y tomate		Apio		Hash Brown		Brócoli al vapor		
Papas fritas		Maíz		Judías verdes		Tiras de pimiento rojo		Día 4 de las zanahorias baby		
Día 6		Día 1		Día 2		Día 3		Día 4		
9		10		11		12		13		
<u>Semana Alternativa:</u>										
<u>Hamburguesa</u>		Caminando Taco		Queso a la parrilla Sándwich		Pasta con salsa de carne Palito de pan		Día del Acto 80		
Pollo picante Sándwich								No hay escuela		
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		Día 3		
Frijoles al horno		Lechuga y tomate		Sopa de tomate		Judías verdes				
Papas fritas		Día 6 del maíz		Guisantes		Zanahorias bebé, día 2				
Día 5				Día 1		Día 2				
16		17		18		19		20		
<u>Semana Alternativa:</u>		Pollo y queso		Queso		Pollo Alfredo		Panqueques y		
<u>Hamburguesa de pollo</u>		Quesadilla		Pizza		Palito de pan		Embutido		
Búfalo		<i>(Golosina del día de San Patricio)</i>								
Pan plano de pollo		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		
Todos		Lechuga y tomate		Apio		Brócoli al vapor		Papas hash brown		
Tiras de pimiento rojo		Día 5 de los frijoles negros		Judías verdes		Tomates Cherry		Zanahorias baby		
Día 4		Día 5		Día 6		Día 1		Día 2		
23		24		25		26		27		
<u>Alternativa semanal: PBJ</u>				Asiática a la parrilla		Jamón, huevo y queso		Maxi		
		Nachos Grande		Pollo con arroz		Sándwich		Palitos con salsa		
Palomitas										
Tazón de pollo										
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		
Puré de papas		Lechuga y tomate		Brócoli al vapor		Papas fritas al horno		Judías verdes		
Día 3 de las zanahorias baby		Día 4 del maíz		Apio		Tiras de pimiento rojo		Pepinos		
Día 3		Día 4		Día 5		Día 6		Día 1		
30		31								
<u>Alternativa semanal: Picante</u>		Hamburguesa con queso								
<u>Pollo</u>		Todos								
Albóndiga										
Sub										
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS								
Guisantes		Todos								
Tomates Cherry		Día 3 de frijoles horneados								
Día 2		Día 3								
Tu equipo				Precios de las comidas						
Bob DuFour--Director de servicios de alimentos				Almuerzo estudiantil \$3.10						
717-248-0148 ext. 2514				Almuerzo reducido \$.40						
ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org										

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



Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday				
2					3					4					5					6				
Queso con chile Perro					Carnes de res Tacos					Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní					Salchicha, huevo y queso Sándwich					Palitos de pescado con macarrones con queso				
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Día 6					VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 1					VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2					VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimiento rojo Día 3					VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 4 de las zanahorias baby				
9					10					11					12					13				
Pollo picante Sándwich					Caminando Taco					Queso a la parrilla Sándwich					Pasta con salsa de carne Palito de pan					Día del Acto 80 No hay escuela				
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Día 5					VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 6 del maíz					VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes Día 1					VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, día 2					Día 3				
16					17					18					19					20				
Búfalo Pan plano de pollo					Pollo y queso Quesadilla (Golosina del día de San Patricio)					Estrómboli Día					Pollo Alfredo Palito de pan					Panqueques y Embutido				
VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 4					VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 5 de los frijoles negros					VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 6					VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 1					VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Zanahorias bebé, día 2				
23					24					25					26					27				
Palomitas Tazón de pollo					Nachos Grande					Asiática a la parrilla Pollo con arroz					Jamón, huevo y queso Sándwich					Maxi Palitos con salsa				
VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 de las zanahorias baby					VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz					VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 5					VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 6					VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 1				
30					31																			
Albóndiga Sub					Hamburguesa con queso Todos																			
VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry Día 2					VERDURAS DESTACADAS Todos Día 3 de frijoles homeados																			
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 la 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 entrada
Semana
Barra de ensaladas, pizza y parrilla
Sándwiches de fiambres semanales & Wraps

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



Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
2 Queso con chile Perro Pollo César Ensalada con panecillo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al homo <small>Papas fritas</small> Día 6		3 Nachos Grande Pollo César Ensalada con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 1		4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de mani Pollo César Ensalada con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2		5 Salchicha, huevo y queso Sándwich Pollo César Ensalada con panecillo VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimiento rojo Día 3		6 Palitos de pescado con macarrones con queso Pollo César Ensalada con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Día 4 de las zanahorias baby	
9 Hamburguesa con queso de vaquero En rollo Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al homo <small>Papas fritas</small> Día 5		10 Caminando Taco Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 6 del maíz		11 Queso a la parrilla Sándwich Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate <small>Guisantes</small> Día 1		12 Pasta con salsa de carne Palito de pan Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, día 2		13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 3	
16 Cerdo desmenuzado Sándwich Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 4		17 Pollo y queso Quesadilla Ensalada del chef con panecillo (Golosina del día de San Patricio) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 5 de los frijoles negros		18 Panqueques y Embutido Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 6 de las zanahorias baby		19 Pollo Alfredo Palito de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 1		20 Pizza Bagels Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 2	
23 Palomitas Tazón de pollo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 3 de las zanahorias baby		24 Suave Tacos de carne Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz		25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 5		26 Jamón, huevo y queso Sándwich Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS <small>Papas fritas al homo</small> Tiras de pimiento rojo Día 6		27 Maxi Palitos con salsa Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 1	
30 Albóndiga Sub Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo VERDURAS DESTACADAS <small>Guisantes</small> Tomates Cherry Día 2		31 Hamburguesa con queso Todos Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 3 de frijoles homeados							
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					
									
				 Metz CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES					

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

