

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 almíbar Cereales variados con muffins	13 <b>Ley 80 Día</b> <b>No hay escuela</b>
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 almíbar 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			

## 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

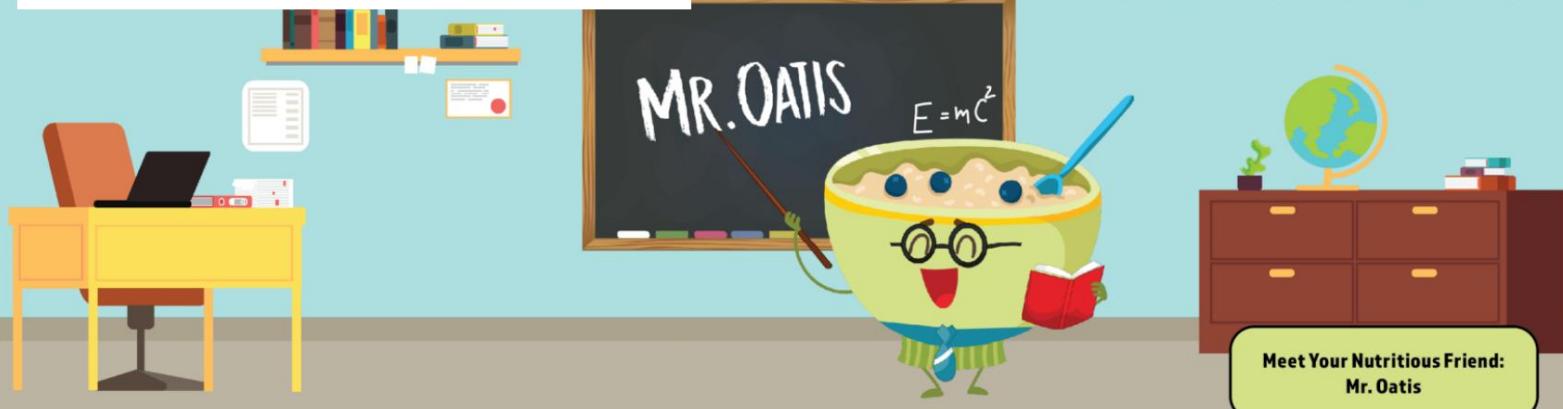
**March 2026**

<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>	<b>Friday</b>
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 almíbar Cereales variados con muffins	13 <b>Ley 80 Día No hay escuela</b>
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 almíbar 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			

**Tu equipo**Bob DuFour--Director de servicios de alimentos  
717-248-0148 ext. 2514ma1134@metzcorp.com o  
rd02@medk12.org**Precios de las comidas**Desayuno para estudiantes \$1.50  
Desayuno reducido \$.30Los desayunos son gratuitos el año escolar  
2025-2026

Condado de Mifflin  
Menú de desayuno de 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 almíbar Cereales variados con muffins	13 <b>Ley 80 Día No hay escuela</b>
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 almíbar 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			

## Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos  
717-248-0148 ext. 2514

ma1134@metzcorp.com o  
rd02@medk12.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

# 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 almíbar Cereales variados con muffins	13 <b>Ley 80 Día</b> <b>No hay escuela</b>
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 almíbar 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			

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

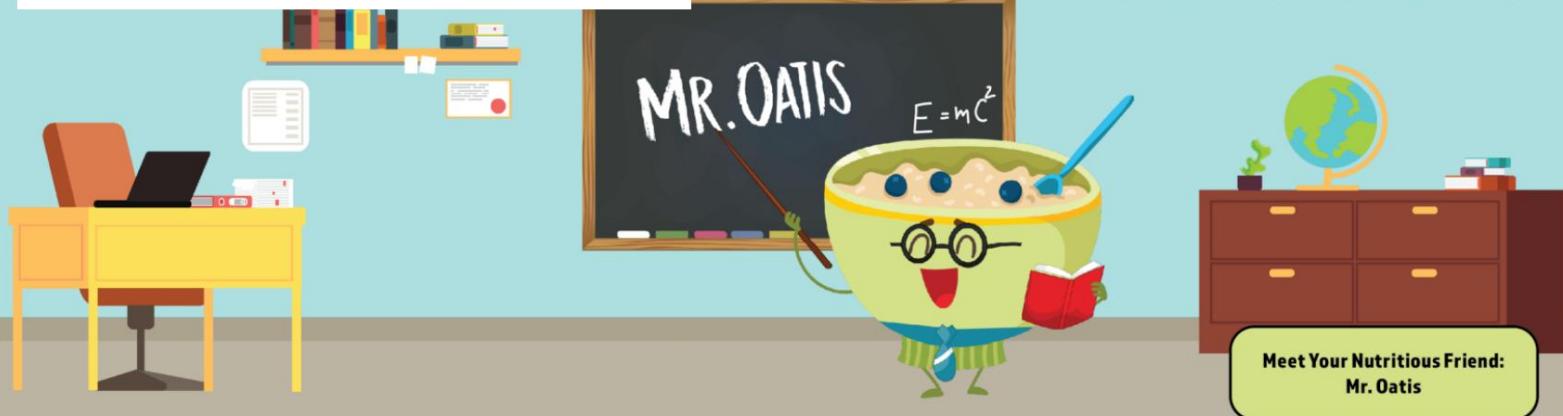
# March 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Hot dog Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas 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 pimiento rojo 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 Papas fritas 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 <b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b> Día 3
16 Pollo Empanada Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 4	17 Queso Quesadilla Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo (Cocina 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 pimiento rojo 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 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 para estudiantes \$2.95 Almuerzo reducido \$.40		
 <b>Metz</b> CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES				

Condado de Mifflin  
Menú sin gluten

# March 2026



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2  Hot dog En lista GF  VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas 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 Papas fritas 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 Guisantes Día 1	12  Pasta sin gluten con Salsa de carne  VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, día 2	13  <b>Día del Acto 80 No hay escuela</b>  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 Guisantes Tomates Cherry Día 2	31  Hamburguesa con queso Todos  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 para estudiantes \$2.95  
Almuerzo reducido \$.40



**Metz**  
CULINARY MANAGEMENT  
ENVIRONMENTAL SERVICES

## Condado de Mifflin

Menú de almuerzo de la escuela secundaria

**March 2026**

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

Tu equipo

Bob DuFour--Director de servicios de alimentos

717-248-0148 ext. 2514

ma1134@metzcorp.com o

rd02@mcsdk12.org

Precios de las comidas

Almuerzo estudiantil \$3.10

Almuerzo reducido \$.40


**Metz**  
 CULINARY MANAGEMENT  
 ENVIRONMENTAL SERVICES

Condado de Mifflin

Menú del almuerzo de la Academia

**March 2026**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
					¿Qué es una comida?
2 <u>Alternativa semanal: Deli</u> Pavo Queso con chile Perro VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <b>Día 6</b>	3 Came de nos Tacos Pollo César VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz <b>Día 1</b>	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes <b>Día 2</b>	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimiento rojo <b>Día 3</b>	6 Palitos de pescado con macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor <b>Día 4</b> de las zanahorias baby	Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. - Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche Una porción mínima de $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
9 <u>Semana Alternativa:</u> Hamburguesa Pollo picante Sándwich VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <b>Día 5</b>	10 Caminando Taco VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 6 del maíz</b>	11 Queso a la parrilla Sándwich VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes <b>Día 1</b>	12 Pasta con salsa de carne Palito de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias bebé, <b>día 2</b>	13 <b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b> <b>Día 3</b>	La elección de verduras puede incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas, ensalada de frijoles compuesta, verduras frescas de temporada
16 <u>Semana Alternativa:</u> Hamburguesa de pollo Búfalo Pan plano de pollo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo <b>Día 4</b>	17 Pollo y queso Quesadilla (Golosina del día de San Patricio) VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 5 de los frijoles negros</b>	18 Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes <b>Día 6</b>	19 Pollo Alfredo Palito de pan VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry <b>Día 1</b>	20 Panqueques y Embutido VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Zanahorias baby <b>Día 2</b>	La elección de la fruta puede incluir: Frutas frescas de temporada, fruta enlatada en almíbar ligero, zumo de fruta 100%
23 <u>Alternativa semanal: PBJ</u> Palomitas Tazón de pollo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas <b>Día 3 de las zanahorias baby</b>	24 Nachos Grande VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 4 del maíz</b>	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio <b>Día 5</b>	26 Jamón, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo <b>Día 6</b>	27 Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos <b>Día 1</b>	Eleción de leche 1% blanco, chocolate blanco sin grasa, vainilla sin grasa, fresa sin grasa
30 <u>Alternativa semanal: Picante</u> Pollo Albóndiga Sub VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry <b>Día 2</b>	31 Hamburguesa con queso Todos VERDURAS DESTACADAS Todos <b>Día 3 de frijoles homeados</b>				Alternativas diarias de mayo Incluir: Ensalada fresca de entrada Semana Barra de ensaladas, pizza y parrilla 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 \$.40				

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



## Condado de Mifflin

Menú de almuerzo de la escuela secundaria

**March 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 Queso con chile Perro  VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <b>Día 6</b>	3 Carne de res Tacos  VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz <b>Día 1</b>	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich	6 Palitos de pescado con macarrones con queso	- Elección de grano integral - Elección de proteínas - Elección de Verduras - Elección de fruta - Elección de leche
					Una porción mínima de $\frac{1}{2}$ taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
9 Pollo picante Sándwich  VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <b>Día 5</b>	10 Caminando Taco  VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 6 del maíz</b>	11 Queso a la parrilla Sándwich	12 Pasta con salsa de carne Palito de pan	13 <b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b>  <b>Día 3</b>	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%
16 Búfalo Pan plano de pollo  VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo <b>Día 4</b>	17 Pollo y queso Quesadilla  (Gelosina del día de San Patricio)	18 Estróboli <b>Día</b>	19 Pollo Alfredo Palito de pan	20 Panqueques y Embutido	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
23 Palomitas Tazón de pollo  VERDURAS DESTACADAS Puré de papas <b>Día 3 de las zanahorias baby</b>	24 Nachos Grande  VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate <b>Día 4 del maíz</b>	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz	26 Jamón, huevo y queso Sándwich	27 Maxi Palitos con salsa	
30 Albóndiga Sub  VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry <b>Día 2</b>	31 Hamburguesa con queso Todos  VERDURAS DESTACADAS Todos <b>Día 3 de frijoles horneados</b>				
Tu equipo Bob DuFour--Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Precios de las comidas Almuerzo estudiantil \$3.10 Almuerzo reducido \$.40			 

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



## Condado de Mifflin

Menú de almuerzo de secundaria

**March 2026**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
					¿Qué es una comida?
2 Queso con chile Perro Pollo César Ensalada con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Frijoles al horno Papas fritas <b>Día 6</b>	3 Nachos Grande Pollo César Ensalada con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate Maíz <b>Día 1</b>	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní Pollo César Ensalada con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Apio Judías verdes <b>Día 2</b>	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich Pollo César Ensalada con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Hash Brown Tiras de pimiento rojo <b>Día 3</b>	6 Palitos de pescado con macarrones con queso Pollo César Ensalada con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor <b>Día 4</b> de las zanahorias baby	Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. <ul style="list-style-type: none"><li>- Elección de grano integral</li><li>- Elección de proteínas</li><li>- Elección de Verduras</li><li>- Elección de fruta</li><li>- Elección de leche</li></ul> <p>-Una porción mínima de <math>\frac{1}{2}</math> taza de fruta o verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.</p>
9 Hamburguesa con queso de vaquero En rollo Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Frijoles al horno Papas fritas <b>Día 5</b>	10 Caminando Taco Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 6</b> del maíz	11 Queso a la parrilla Sándwich Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Sopa de tomate Guisantes <b>Día 1</b>	12 Pasta con salsa de carne Palito de pan Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes Zanahorias bebé, <b>día 2</b>	13 <b>Día del Acto 80</b> <b>No hay escuela</b> <b>Día 3</b>	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%
16 Cerdo desmenuzado Sándwich Ensalada del chef con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Todos Tiras de pimiento rojo <b>Día 4</b>	17 Pollo y queso Quesadilla Ensalada del chef con panecillo <b>(Golosina del día de San Patricio)</b> <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 5 de los frijoles negros</b>	18 Panqueques y Embutido Ensalada del chef con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Todos <b>Día 6 de las zanahorias baby</b>	19 Pollo Alfredo Palito de pan Ensalada del chef con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor Tomates Cherry <b>Día 1</b>	20 Pizza Bagels Ensalada del chef con panecillo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Apio Judías verdes <b>Día 2</b>	La elección de leche puede incluir: Blanco, Chocolate o Fresa Las alternativas pueden incluir: Ensalada fresca de entrada Semana Sándwiches de fiambres semanales & Wraps o Pizza
23 Palomitas Tazón de pollo Wrap de pavo y queso <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Puré de papas <b>Día 3 de las zanahorias baby</b>	24 Suave Tacos de carne Wrap de pavo y queso <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Lechuga y tomate <b>Día 4 del maíz</b>	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz Wrap de pavo y queso <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Brócoli al vapor Apio <b>Día 5</b>	26 Jamón, huevo y queso Sándwich Wrap de pavo y queso <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo <b>Día 6</b>	27 Maxi Palitos con salsa Wrap de pavo y queso <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Judías verdes Pepinos <b>Día 1</b>	
30 Albóndiga Sub Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Guisantes Tomates Cherry <b>Día 2</b>	31 Hamburguesa con queso Todos Ensalada de la huerta con Pez dorado y rollo <b>VERDURAS DESTACADAS</b> Todos <b>Día 3 de frijoles homeados</b>				
Tu equipo Bob DuFour--Director de servicios de alimentos 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org		Precios de las comidas Almuerzo estudiantil \$3.10 Almuerzo reducido \$.40			
 <b>Metz</b> CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES					

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

