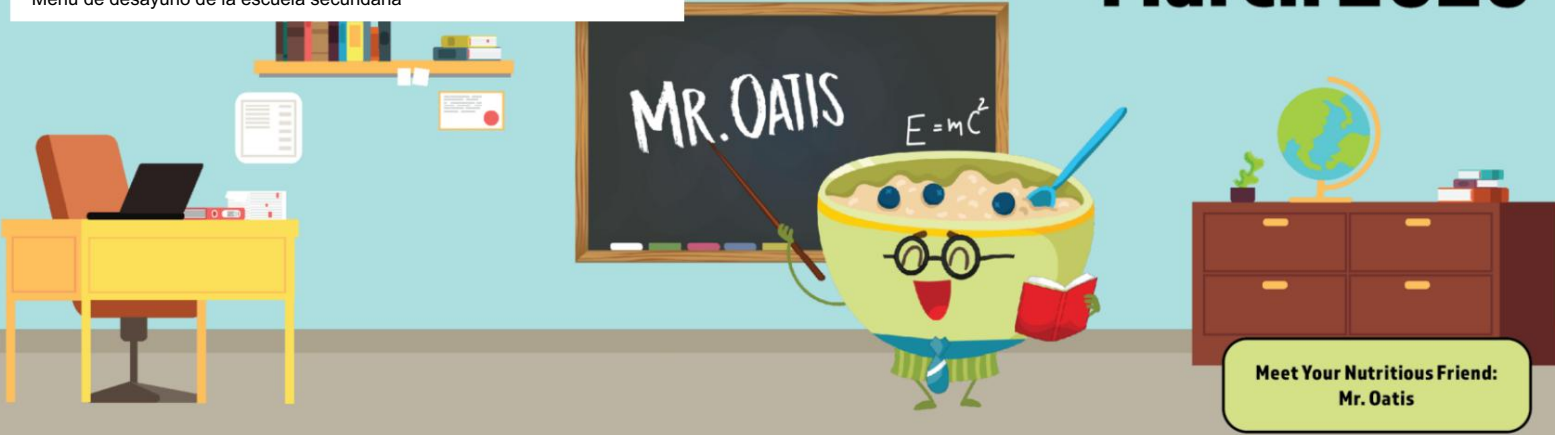


Condado de Mifflin
Menú de desayuno de la escuela secundaria

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 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@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 almibar 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 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%

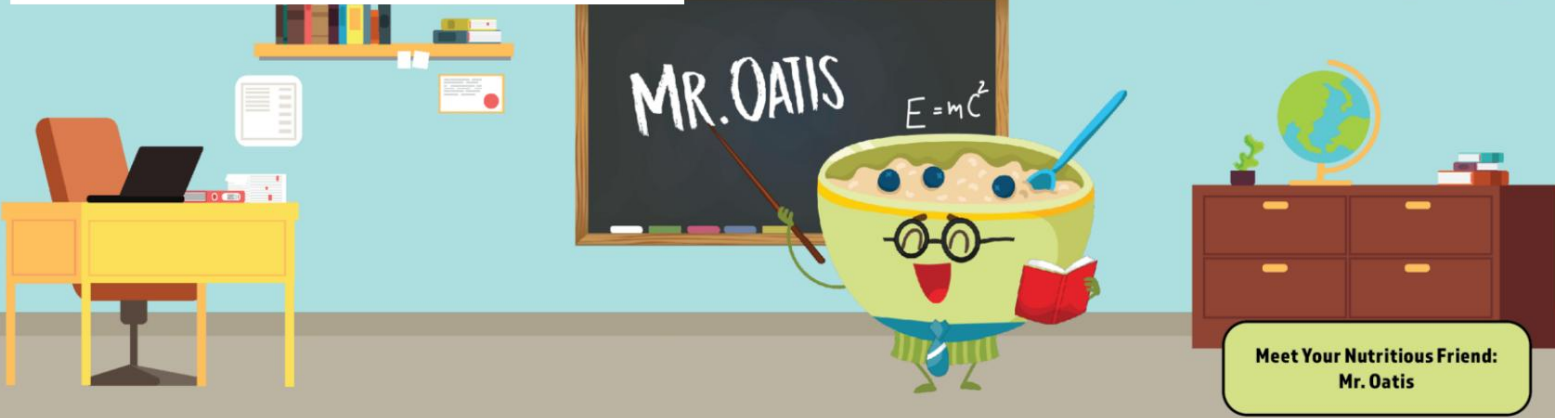
Elección de leche Mayo
Incluir:
Blanco, Chocolate o Fresa

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



Metz
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES



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 4	3 Nachos Grande Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 5	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 6	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 1	6 Palitos de pescado con macarrones con queso Antojo: Pepperoni Pan plano Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias bebé, día 2
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 3	10 Caminando Taco Antojo: Pretzel suave Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 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 5	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 Día 6 de las zanahorias baby	13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 1
16 Pollo Empanada Antojo: palito de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 2	17 Queso Quesadilla Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo <u>(Golosina del día de San Patricio)</u> VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de frijoles negros	18 Panqueques y Embutido Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 4 de las zanahorias baby	19 Pollo Alfredo Palito de pan Antojo: Palitos de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 5	20 Pizza de queso Antojo: palito de pan Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 6
23 Palomitas Pollo Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 1 de las zanahorias baby	24 Suave Tacos de carne Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 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 3	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 4	27 Maxi Palitos con salsa Craveable: Yo-Go Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 5
30 Albóndiga Sub Antojo: Taco para caminar Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry Día 6	31 Hamburguesa con queso Todos Antojo: Taco para caminar Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 1 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 \$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 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 pimienta roja 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 Día del Acto 80 No hay escuela Día 3
16 Pollo a la parrilla Rollo de arena GF VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimienta roja Día 4	17 Pollo caminando Taco (Colosina del día de San Patricio) 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 pimienta roja 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 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



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 Día 4	3 Nachos Grande Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 5	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de mani Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 6	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 Día 1	6 Palitos de pescado con macarrones con queso Alternativa: Pollo a la parrilla Ensalada César de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias bebé, día 2
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 Día 3	10 Caminando Taco Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 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 Guisantes Día 5	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 Día 6 de las zanahorias baby	13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 1
16 Pollo Empanada Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 2	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 3 de frijoles negros	18 Panqueques y Embutido Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 4 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 5	20 Pizza de queso Alternativa: Jamón deli Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 6
23 Palomitas Pollo Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 1 de las zanahorias baby	24 Suave Tacos de carne Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 3	26 Jamón y queso en Rollo de pretzel Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 4	27 Maxi Palitos con salsa Alternativa: Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 5
30 Albóndiga Sub Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry Día 6	31 Hamburguesa con queso Todos Alternativa: PBJ Ensalada de la huerta con peces de colores y Rollo VERDURAS DESTACADAS Todos Día 1 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	¿Qué es una comida?
					Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar.
2 <u>Alternativa semanal: Deli</u> <u>Pavo</u> Queso con chile Perro VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Día 4	3 Cerdo de res Tacos Pollo César VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 5	4 Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 6	5 Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimiento rojo Día 1	6 Palitos de pescado con macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias bebé, día 2	- 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.
9 <u>Semana Alternativa:</u> <u>Hamburguesa</u> Pollo picante Sándwich VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Día 3	10 Caminando Taco VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz	11 Queso a la parrilla Sándwich VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes Día 5	12 Pasta con salsa de carne Palito de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Día 6 de las zanahorias baby	13 Día del Acto 80 No hay escuela Día 1	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 <u>Semana Alternativa:</u> <u>Hamburguesa de pollo</u> Búfalo Pan plano de pollo VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 2	17 Pollo y queso Quesadilla <i>(Golosina del día de San Patricio)</i> VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de frijoles negros	18 Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 4	19 Pollo Alfredo Palito de pan VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 5	20 Panqueques y Embutido VERDURAS DESTACADAS Papas hash brown Zanahorias baby Día 6	Elección de leche 1% blanco, chocolate blanco sin grasa, vainilla sin grasa, fresa sin grasa
					Alternativas diarias de mayo
23 <u>Alternativa semanal: PBJ</u> Palomitas Tazón de pollo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Día 1 de las zanahorias baby	24 Nachos Grande VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz	25 Asiática a la parrilla Pollo con arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 3	26 Jamón, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 4	27 Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 5	Incluir: Ensalada fresca de entrada Semana Barra de ensaladas, pizza y parrilla Sándwiches de fiambres semanales & Wraps
30 <u>Alternativa semanal: Picante</u> <u>Pollo</u> Albóndiga Sub VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry Día 6	31 Hamburguesa con queso Todos VERDURAS DESTACADAS Todos Día 1 de frijoles horneados				
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.



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. - 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 almíbar 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
2		3		4		5		6		
Queso con chile Perro		Carne 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 4		VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Maíz Día 5		VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 6		VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Tiras de pimiento rojo Día 1		VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias bebé, día 2		
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 Día 1		
VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Día 3		VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 4 del maíz		VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Guisantes Día 5		VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Día 6 de las zanahorias baby				
16		17		18		19		20		
Búfalo Pan plano de pollo		Pollo y queso Quesadilla <i>(Golosina del día de San Patricio)</i>		Estrómboli Día		Pollo Alfredo Palito de pan		Panqueques y Embutido		
VERDURAS DESTACADAS Todos Tiras de pimiento rojo Día 2		VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 3 de frijoles negros		VERDURAS DESTACADAS Apio Judías verdes Día 4		VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates Cherry Día 5		VERDURAS DESTACADAS Hash Brown Día 6 de las zanahorias baby		
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 1 de las zanahorias baby		VERDURAS DESTACADAS Lechuga y tomate Día 2 del maíz		VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio Día 3		VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Tiras de pimiento rojo Día 4		VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Pepinos Día 5		
30		31								
Albóndiga Sub		Hamburguesa con queso Todos								
VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates Cherry Día 6		VERDURAS DESTACADAS Todos Día 1 de frijoles horneados								
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						

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



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.									
- 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 o Pizza									
2		3		4		5		6	
Queso con chile		Nachos		Sopa de pollo y maíz		Salchicha, huevo y queso		Palitos de pescado	
Perro		Grande		con sándwich de mantequilla de maní		Sándwich		con macarrones con queso	
Pollo César		Pollo César		Pollo César		Pollo César		Pollo César	
Ensalada con panecillo		Ensalada con panecillo		Ensalada con panecillo		Ensalada con panecillo		Ensalada con panecillo	
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		Zanahorias bebé,	
Día 4		Día 5		Día 6		Día 1		día 2	
9		10		11		12		13	
Hamburguesa con queso de vaquero		Caminando		Queso a la parrilla		Pasta con salsa de carne		Día del Acto 80	
En rollo		Taco		Sándwich		Palito de pan			
Ensalada de la huerta con		Ensalada de la huerta con		Ensalada de la huerta con		Ensalada de la huerta con			
Pez dorado y rollo		Pez dorado y rollo		Pez dorado y rollo		Pez dorado y rollo			
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		Día 1	
Frijoles al horno		Lechuga y tomate		Sopa de tomate		Judías verdes			
Papas fritas		Día 4 del maíz		Guisantes		Día 6 de las zanahorias baby			
Día 3				Día 5					
16		17		18		19		20	
Cerdo desmenuzado		Pollo y queso		Panqueques y		Pollo Alfredo		Pizza	
Sándwich		Quesadilla		Embutido		Palito de pan		Bagels	
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	
		<u>(Golosina del día de San Patricio)</u>							
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS	
Todos		Lechuga y tomate		Todos		Brócoli al vapor		Apio	
Tiras de pimiento rojo		Día 3 de frijoles negros		Día 4 de las zanahorias baby		Tomates Cherry		Judías verdes	
Día 2						Día 5		Día 6	
23		24		25		26		27	
Palomitas		Suave		Asiática a la parrilla		Jamón, huevo y queso		Maxi	
Tazón de pollo		Tacos de carne		Pollo con arroz		Sándwich		Palitos con salsa	
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		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS	
Puré de papas		Lechuga y tomate		Brócoli al vapor		Papas fritas al horno		Judías verdes	
Día 1 de las zanahorias baby		Día 2 del maíz		Apio		Tiras de pimiento rojo		Pepinos	
				Día 3		Día 4		Día 5	
30		31							
Albóndiga		Hamburguesa con queso							
Sub		Todos							
Ensalada de la huerta con		Ensalada de la huerta con							
Pez dorado y rollo		Pez dorado y rollo							
VERDURAS DESTACADAS		VERDURAS DESTACADAS							
Guisantes		Todos							
Tomates Cherry		Día 1 de frijoles horneados							
Día 6									
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									
									
									
Metz									
CULINARY MANAGEMENT									
ENVIRONMENTAL SERVICES									

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

