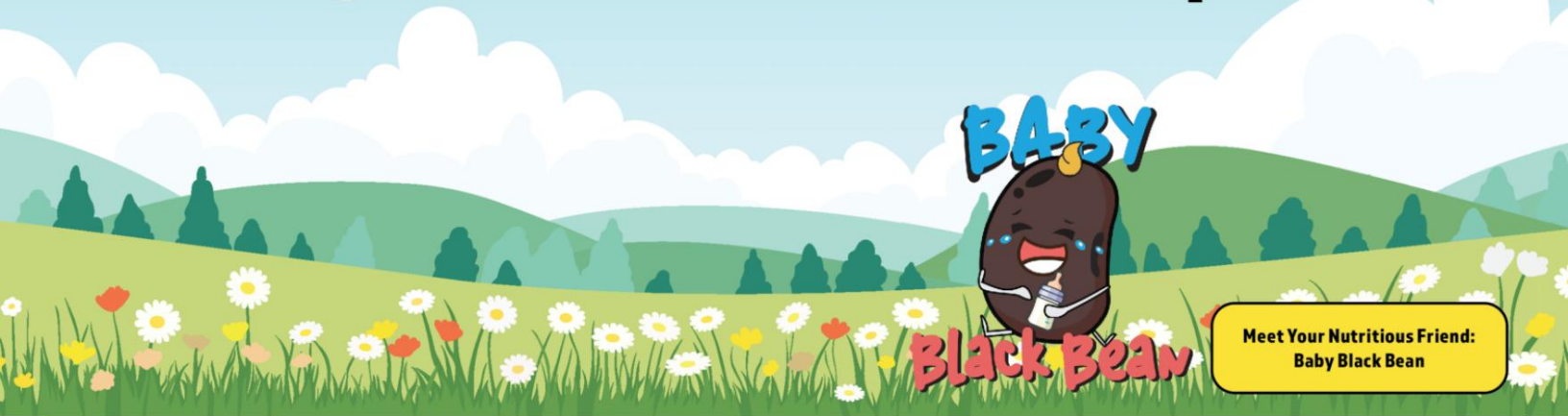




Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
		1 Pollo asiático a la parrilla sobre arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria 2	2 Pasta sin gluten con Salsa de carne VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César de acompañamiento 3	3 No hay escuela Viernes Santo	Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles por el precio del almuerzo escolar. - Opción de grano integral - Elección de proteína - Elección de verduras - Selección de fruta - Elección de leche -Cada almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura . Elección de verduras puede Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada La selección de frutas puede incluir: Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta. La selección de leche puede incluir: Blanco, chocolate o Fresa Las alternativas pueden incluir: Ensalada fresca de entrada del Semana Antojos Sándwiches de embutidos semanales y Wraps
6 Tiras de pollo sin gluten VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Frijoles horneados 4	7 Tacos duros VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 5	8 Hamburguesa con queso en pan sin gluten VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Papas fritas al horno 6	9 Pan sin gluten para perritos calientes VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de acompañamiento 1	10 Pizza sin gluten VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio 2	
13 Sloppy Joe en Gf Toll VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Guisantes 3	14 Taco andante VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 4	15 Cheesesteak en pan sin gluten VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Zanahorias 5	16 Pasta Alfredo con pollo sin gluten Rollo de novia VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio 6	17 Pizza sin gluten VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Rodajas de pepino 1	
20 Parecillo sin gluten para hamburguesa con queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Papas fritas al horno 2	21 Nachos Grande VERDURAS DESTACADAS Maíz Frijoles negros 3	22 Salchicha, huevo y queso Rollo sin gluten VERDURAS DESTACADAS Patatas Tri Patty Tiras de pimienta 4	23 Macarrones con queso sin gluten Pastas VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes 5	24 Pizza sin gluten VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby 6	
27 Tiras de pollo sin gluten VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Brócoli al vapor 1	 Sándwich de queso a la plancha Pan sin gluten VERDURAS DESTACADAS Maíz Sopa de tomate 2	 Salchicha, huevo y queso Rollo sin gluten VERDURAS DESTACADAS Hash Brown 3 rodajas de pepino	 Pollo a la parrilla en Buena novia VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento 4		
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes: \$2.95 Almuerzo con precio reducido: \$0.40					 

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
					Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles por el precio del almuerzo escolar.
Alternativas: Semana 1: Pavo de charcutería Semana 2: Hamburguesa de pollo Semana 3: Hamburguesa Semana 4: PBJ Semana 5: Pollo picante		1 Pollo asiático sobre arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria 2	2 Pasta con salsa de carne con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Ensalada César de acompañamiento 3	3 No hay escuela Viernes Santo	- Opción de grano integral - Elección de proteína - Elección de verduras - Selección de fruta - Elección de leche
					Una porción mínima de ½ taza de fruta o una verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
6 Nuggets de pollo con fideos con mantequilla VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Tomates cherry 4	7 Tacos blandos VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 5	8 Pizza de queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos 6	9 Fornido Derretir VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Papas fritas al horno 1	10 Queso con chile Perro VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de acompañamiento 2	La elección de verduras puede Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada
					La elección de la fruta puede Incluir: Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.
13 Sloppy Joe en pan bríoche VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Guisantes 3	14 Taco andante con palito de pretzel VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 4	15 Sándwich de queso a la plancha VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Zanahorias baby 5	16 Pollo Alfredo con ajo palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio 6	17 Jugadores Italianos de squash con Marinara VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Rodajas de pepino 1	Elección de leche 1% blanco, blanco desnatado, chocolate desnatado, vainilla desnatada, fresa desnatada
					Alternativas diarias de mayo Incluir: Ensalada fresca de entrada del Semana Barra de ensaladas, pizza, parrilla Sándwiches de embutidos semanales y Wraps
20 Vaquero Hamburguesa VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Papas fritas al horno 2	21 Nachos Grande VERDURAS DESTACADAS Maíz Frijoles negros 3	22 Palitos de tostada francesa con salchichas VERDURAS DESTACADAS Patatas Tri Patty Tiras de pimienta 4	23 Macarrones con queso (V) VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes 5	24 Pavo y provolone Súper Sub VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Papas fritas al horno 6	
27 Pollo frito estilo palomitas Bol VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz 1	28 Pollo & Quesadilla de queso VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate 2	29 Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Hash Brown 3 rodajas de pepino	30 Pasta con salsa de carne con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento 4		
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org					Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes: \$3.10 Almuerzo con precio reducido: \$0.40
					
					 Metz CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad de los productos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades laborales.



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
					Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles por el precio del almuerzo escolar.
		1 Pollo asiático sobre arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria 2	2 Pasta con salsa de carne con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Ensalada César de acompañamiento 3	3 No hay escuela Viernes Santo	- Opción de grano integral - Elección de proteína - Elección de verduras - Selección de fruta - Elección de leche
					Una porción mínima de ½ taza de fruta o una verdura debe acompañar un almuerzo reembolsable.
6 Nuggets de pollo con fideos con mantequilla VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Tomates cherry 4	7 Tacos blandos VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 5	8 Stromboli de queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos 6	9 Fornido Derretir VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Papas fritas al horno 1	10 Queso con chile Perro VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de acompañamiento 2	La elección de verduras puede Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada
					La elección de la fruta puede Incluir: Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.
13 Sloppy Joe en pan bríoche VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Guisantes 3	14 Taco andante con palito de pretzel VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 4	15 Sándwich de queso a la plancha VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Zanahorias baby 5	16 Pollo Alfredo con ajo palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio 6	17 Jugadores Italianos de squash con Marinara VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Rodajas de pepino 1	Elección de leche 1% blanco, blanco desnatado, chocolate desnatado, fresa desnatada
					Alternativas diarias de mayo Incluir: Ensalada fresca de entrada del Semana Barra de ensaladas, pizza, parrilla Sándwiches de embutidos semanales y Wraps
20 Vaquero Hamburguesa VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Papas fritas al horno 2	21 Nachos Grande VERDURAS DESTACADAS Maíz Frijoles negros 3	22 Palitos de tostada francesa con salchichas VERDURAS DESTACADAS Patatas Tri Patty Tiras de pimienta 4	23 Macarrones con queso (V) VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes 5	24 Pavo y provolone Súper Sub VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Papas fritas al horno 6	
27 Pollo frito estilo palomitas Bol VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz 1	28 Pollo & Quesadilla de queso VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate 2	29 Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Hash Brown 3 rodajas de pepino	30 Pasta con salsa de carne con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento 4		
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes: \$3.10 Almuerzo con precio reducido: \$0.40   Metz CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES					

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad de los productos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades laborales.



Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
				1 Pollo asiático sobre arroz Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria 2		2 Pasta con salsa de carne palitos de pan Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César de acompañamiento 3		3 No hay escuela Viernes Santo	
6 Nuggets de pollo con panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Frijoles homeados 4		7 Tacos blandos Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 5		8 Hamburguesa con queso en un panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Zanahorias glaseadas Papas fritas al horno 6		9 Perrito caliente de maíz Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de acompañamiento 1		10 Bagels de pizza Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio 2	
13 Sloppy Joe en pan brioche Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Guisantes 3		14 Taco andante con palito de pretzel Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 4		15 Cheesesteak en un panecillo Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Zanahorias baby 5		16 Pollo Alfredo con ajo palitos de pan Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio 6		17 Fiestada Pizza Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Rodajas de pepino 1	
20 Hamburguesa con queso en un panecillo Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Papas fritas Oren 2		21 Nachos Grande Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Maíz Frijoles negros 3		22 Palitos de tostada francesa con salchichas Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Patatas Tri Patty Tiras de pimienta 4		23 Macarrones con queso (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes 5		24 Italian Pizza Dunkers(V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby 6	
27 Pollo frito estilo palomitas Tazón Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Brócoli al vapor 1		28 Quesadilla de queso Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 2		29 Salchicha, huevo y queso Sandwich Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Hash Brown 3 rodajas de pepino		30 Hamburguesa de pollo en panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento 4			
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org				Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes: \$3.10 Almuerzo con precio reducido: \$0.40					
 Metz CULINARY MANAGEMENT ENVIRONMENTAL SERVICES									

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad de los productos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades laborales.



Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		
										¿Qué es una comida? Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles por el precio del almuerzo escolar. - Opción de grano integral - Elección de proteína - Elección de verduras - Selección de fruta - Elección de leche -Cada almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura. Elección de verduras puede Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada La selección de frutas puede incluir: Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta. La selección de leche puede incluir: Blanco, chocolate o Fresa Las alternativas pueden incluir: Ensalada fresca de entrada del Semana Sándwiches de embutidos semanales y Wraps
Alternativas: Semana 1: PBJ Semana 2: A la parrilla Pollo Semana 3: Pavo Wrap de queso Semana 4: Jamón de charcutería Semana 5: PBJ				1 Pollo asiático sobre arroz Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria 2		2 Pasta con salsa de carne palitos de pan Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César de acompañamiento 3		3 No hay escuela Viernes Santo		
6 Nuggets de pollo con panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Frijoles horneados 4		7 Tacos blandos Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 5		8 Hamburguesa con queso en un panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Zanahorias glaseadas Papas fritas al horno 6		9 Perito caliente de maíz Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de acompañamiento 1		10 Pizza de queso Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio 2		
13 Sloppy Joe en pan brioche VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Guisantes 3		14 Taco andante con palito de pretzel VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 4		15 Cheesesteak en un panecillo VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Zanahorias 5		16 Pollo Alfredo con ajo palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio 6		17 Fiestada Pizza VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Rodajas de pepino 1		
20 Hamburguesa con queso en un panecillo Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Papas fritas al horno 2		21 Nachos Grande Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Maíz Frijoles negros 3		22 Palitos de tostada francesa con salchichas Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Patatas Tri Patty Tiras de pimienta 4		23 Macarrones con queso (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes 5		24 Pizza de queso (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby 6		
27 Pollo frito con panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Brócoli al vapor 1		28 Quesadilla de queso Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 2		29 Salchicha, huevo y queso Sándwich Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Hash Brown 3 rodajas de pepino		30 Hamburguesa de pollo en panecillo Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento 4				
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org										
Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes: \$3.10 Almuerzo con precio reducido: \$0.40										
										
										

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad de los productos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades laborales.





Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Croissant de huevo y queso Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	2 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	3 No hay escuela Bien ¡Viernes!
6 Palitos glaseados de Dunkin Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	7 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	8 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	9 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	10 Gofre holandés Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
13 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	14 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	15 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	16 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	17 Strudel de manzana Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
20 Mini rollos de canela Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	21 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	22 Tortitas de arándanos Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	23 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	24 Banana Split de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
27 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	28 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	29 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	30 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	

Meet Your Nutritious Friend:
Baby Black Bean

¿Qué es una comida?

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

- Opción de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de fruta o Verdura
- Elección de leche

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

Cereales integrales
Puede incluir:
Cinnamon Toast Crunch,
Trix, Cocoa Puffs, Lucky Amuletos,
Froot Loops, Cheerios

Elección de fruta puede Incluir:
Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.

Elección de leche puede Incluir:
Blanco, chocolate o Fresa

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

Precios de las comidas
Desayuno para estudiantes: \$1.50
Desayuno con precio reducido: \$0.30
El desayuno es gratuito durante el año escolar
2025-2026.



Metz
CULINARY MANAGEMENT
ENVIRONMENTAL SERVICES



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	¿Qué es una comida?
		1 Pollo asiático sobre arroz Tacos para caminar, un verdadero placer Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de zanahoria 2	2 Pasta con salsa de carne palitos de pan Tacos para caminar, un verdadero placer Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Guisantes Ensalada César de acompañamiento 3	3 No hay escuela Viernes Santo	Los estudiantes deben elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles por el precio del almuerzo escolar. - Opción de grano integral - Elección de proteína - Elección de verduras - Selección de fruta - Elección de leche
6 Nuggets de pollo con panecillo Super Fruit Craveable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Frijoles horneados 4	7 Tacos blandos Super Fruit Craveable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 5	8 Hamburguesa con queso en un panecillo Super Fruit Craveable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Zanahorias Papas fritas al horno 6	9 Perrito caliente de maíz Super Fruit Craveable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Todos Ensalada de acompañamiento 1	10 Pizza de queso Super Fruit Craveable (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Apio 2	-Cada almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de ½ taza de fruta o verdura . Elección de verduras puede Incluir: Verduras calientes, ensalada de hojas verdes, ensalada de judías verdes, verduras frescas de temporada
13 Sloppy Joe en pan brioche Pizza Craveable Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Guisantes 3	14 Taco andante con palito de pretzel Pizza Craveable Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 4	15 Cheesesteak en un panecillo Pizza Craveable Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tater Tots Zanahorias 5	16 Pollo Alfredo con ajo palitos de pan Pizza Craveable Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Palitos de apio 6	17 Fiestada Pizza Pizza Craveable Wrap de pavo y queso VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Rodajas de pepino 1	La selección de frutas puede incluir: Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.
20 Hamburguesa con queso en un panecillo Pretzel suave irresistible (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Papas fritas al horno 2	21 Nachos Grande Pretzel suave irresistible (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Maíz Frijoles negros 3	22 Palitos de tostada francesa con salchichas Pretzel suave irresistible (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Patatas Tri Patty Tiras de pimienta 4	23 Macarrones con queso (V) Pretzel suave irresistible (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes 5	24 Pizza de queso (V) Pretzel suave irresistible (V) Ensalada de jardín con peces dorados Galletas saladas y panecillo (V) VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby 6	La selección de leche puede incluir: Blanco, chocolate o Fresa Las alternativas pueden incluir: Ensalada fresca de entrada del Semana Antojos Sándwiches de embutidos semanales y Wraps
27 Pollo frito con panecillo Mojador de palitos de pan Apetecible (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Brócoli al vapor 1	28 Quesadilla de queso Mojador de palitos de pan Apetecible (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate 2	29 Salchicha, huevo y queso Mojador de palitos de pan Apetecible (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Hash Brown 3 rodajas de pepino	30 Hamburguesa de pollo en panecillo Mojador de palitos de pan Apetecible (V) Ensalada del chef con panecillo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento 4		
Tu equipo Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación 717-248-0148 ext. 2514 ma1134@metzcorp.com o rd02@mcsdk12.org Precios de las comidas Almuerzo para estudiantes: \$2.95 Almuerzo con precio reducido: \$0.40					



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Croissant de huevo y queso Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	2 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	3 No hay escuela Bien ¡Viernes!
6 Palitos glaseados de Dunkin Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	7 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	8 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	9 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	10 Gofre holandés Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
13 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	14 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	15 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	16 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	17 Strudel de manzana Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
20 Mini rollos de canela Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	21 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	22 Tortitas de arándanos Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	23 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	24 Banana Split de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
27 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	28 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	29 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	30 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	

Meet Your Nutritious Friend:
Baby Black Bean

¿Qué es una comida?

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

- Opción de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de fruta o Verdura
- Elección de leche

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

Cereales integrales
Puede incluir:
Cinnamon Toast Crunch, Trix, Cocoa Puffs, Lucky Amuletos, Froot Loops, Cheerios

Elección de fruta puede Incluir:

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

Elección de leche puede Incluir:

Blanco, chocolate o Fresa

Tu equipo
Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o
rd02@mcedk12.org

Precios de las comidas
Desayuno para estudiantes: \$1.50
Desayuno con precio reducido: \$0.30
El desayuno es gratuito durante el año escolar
2025-2026.



April 2026



Meet Your Nutritious Friend:
Baby Black Bean

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Croissant de huevo y queso Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	2 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	3 No hay escuela Bien ¡Viernes!
6 Palitos glaseados de Dunkin Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	7 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	8 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	9 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	10 Gofre holandés Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
13 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	14 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	15 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	16 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	17 Strudel de manzana Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
20 Mini rollos de canela Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	21 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	22 Tortitas de arándanos Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	23 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	24 Banana Split de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
27 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	28 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	29 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	30 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	

¿Qué es una comida?

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

- Opción de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de fruta o Verdura
- Elección de leche

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

Cereales integrales
Puede incluir:
Cinnamon Toast Crunch,
Trix, Cocoa Puffs, Lucky Amuletos,
Froot Loops, Cheerios

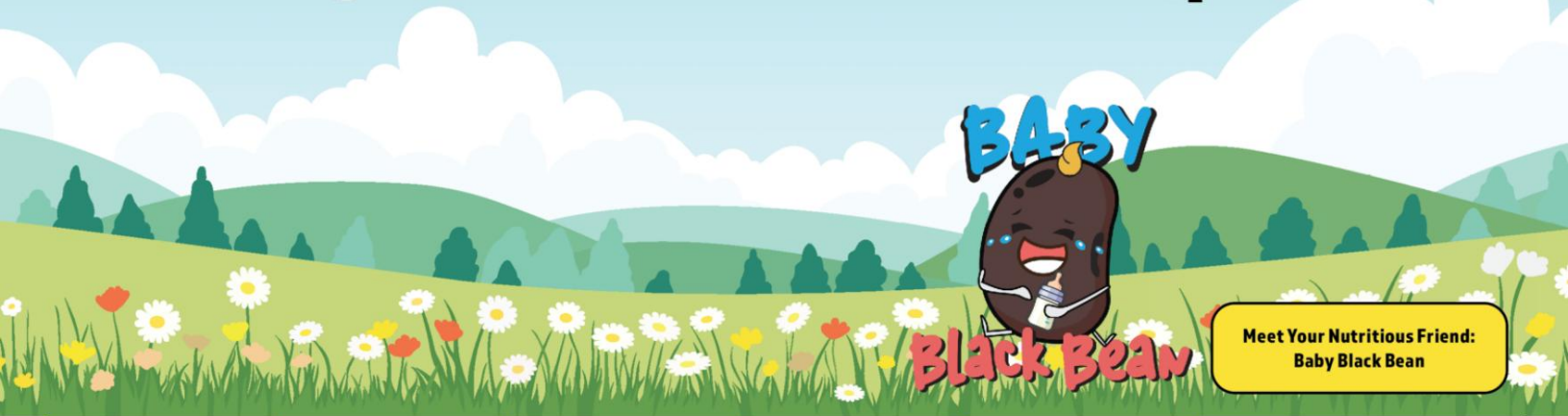
Elección de fruta puede Incluir:
Frutas frescas de temporada, fruta en conserva en almíbar ligero, zumo 100% de fruta.

Elección de leche puede Incluir:
Blanco, chocolate o Fresa

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

Precios de las comidas
Desayuno para estudiantes: \$1.50
Desayuno con precio reducido: \$0.30
El desayuno es gratuito durante el año escolar 2025-2026.





Meet Your Nutritious Friend:
Baby Black Bean

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Croissant de huevo y queso Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	2 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	3 No hay escuela Bien ¡Viernes!
6 Palitos glaseados de Dunkin Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	7 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	8 Fresas con crema Smoothie Bowl con galletas Graham Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	9 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	10 Gofre holandés Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
13 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	14 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	15 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	16 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	17 Strudel de manzana Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
20 Mini rollos de canela Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	21 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	22 Tortitas de arándanos Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	23 Palitos de tostada francesa con sirope Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	24 Banana Split de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham
27 Mini panqueques de arce Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	28 Pizza de desayuno Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	29 Huevo, salchicha y queso Sándwich Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	30 Chispas de chocolate Tostada francesa Surtido de cereales o barritas de cereales con galletas Graham	

¿Qué es una comida?

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

- Opción de grano integral
- Elección de proteína
- Elección de fruta o Verdura
- Elección de leche

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

Cereales integrales
Puede incluir:
Cinnamon Toast Crunch, Trix, Cocoa Puffs, Lucky Amuletos, Froot Loops, Cheerios

Elección de fruta puede Incluir:

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

Elección de leche puede Incluir:

Blanco, chocolate o Fresa

Tu equipo

Bob DuFour - Director de Servicios de Alimentación
717-248-0148 ext. 2514
ma1134@metzcorp.com o
rd02@mcadk12.org

Precios de las comidas

Desayuno para estudiantes: \$1.50
Desayuno con precio reducido: \$0.30
El desayuno es gratuito durante el año escolar 2025-2026.

