

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades



Metz
CULINARY MANAGEMENT

Mifflin County School District
Desayuno de octubre para primaria e intermedia



¡Empiece el día con un desayuno GRATIS para el año escolar 2024-2025!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Septiembre 30</u> Cereales variados con muffins	<u>Octubre 1</u> Palitos de tostada francesa O cereales con panecillos	<u>Octubre 2</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Octubre 3</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Octubre 4</u> Cereales variados con muffins
<u>Octubre 7</u> Cereales variados con queso en hebras	<u>Octubre 8</u> Panqueque en palito O cereal con panecillo	<u>Octubre 9</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Octubre 10</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Octubre 11</u> Cereales variados con muffins
<u>Octubre 14</u> No hay clases Act 80 Day	<u>Octubre 15</u> Pizza de desayuno o cereales con panecillos	<u>Octubre 16</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Octubre 17</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Octubre 18</u> Cereales variados con muffins
<u>Octubre 21</u> Cereales variados con queso en hebras	<u>Octubre 22</u> Palitos de tostada francesa O cereales con panecillos	<u>Octubre 23</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Octubre 24</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Octubre 25</u> Cereales variados con muffins
<u>Octubre 28</u> Cereales variados con muffins	<u>Octubre 29</u> Pizza de desayuno o cereales con panecillos	<u>Octubre 30</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Octubre 31</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Noviembre 1</u> Cereales variados con muffins

¿Qué es una comida?
Debes elegir al menos 3 de los 4 componentes disponibles para el precio del desayuno escolar.
Elección de: Granos o granos/proteínas
Elección de fruta o verdura
(debes tomar al menos 1/2 taza)
y
Elección de leche
Debes tomar al menos 1/2 taza de fruta o verdura

Cereales integrales
La selección puede incluir:
Cinnamon Toast Crunch
Trix, Cocoa Puffs, Cheerios
Rice Crunch, Kix, Cheerios
Fruit Loops, Frosted Flakes
Rice Krispies, Reese's

Las frutas pueden incluir:
Duraznos enlatados,
puré de manzana, peras,
piña, cóctel de frutas, mandarinas,
jugo 100 % natural (manzana, naranja, uva),
selección de frutas frescas que incluyen manzanas, plátanos y naranjas

¿Tienes preguntas?
Por favor, ponte en contacto
Bob DuFour
Director of Foodservice
rd02@mcsdk12.org
717-248-0148...ext..2514



Mifflin County School District

Desayuno de secundaria

Octubre de 2024

Questions, Please Contact
 "Food Service Director"
 Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tostadas francesas Palitos O PBJ	Sándwich de salchicha, huevo y queso O PBJ	Cereales variados con muffin o PBJ	Panqueques O PBJ	Desayuno Pizza O PBJ

What is a Meal?

You must choose at least 3 of the 4 components available for the school breakfast price.

Choice of: Grain or grain/protein

Choice of fruit or vegetable (must take at least a 1/2 cup) and

Choice of Milk

Choice of Milk - 1% white, fat-free white, chocolate, vanilla and strawberry

You must take at least 1/2 cup of fruit or vegetable

OTROS DESAYUNOS
OPCIONES DISPONIBLES TODOS LOS DÍAS:

AS:

***Cereales variados
 Muffins,
 Pop Tarts,
 Donuts integrales
 y
 Mini Cinnis***

Empieza el día con un desayuno "gratis" durante el año escolar 24-25



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

Menú sujeto a cambios según disponibilidad del producto



Mifflin County School

Octubre sin gluten

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto

¿Qué es una comida?

Debe elegir al menos 3 de los

5 componentes disponibles para el almuerzo escolar

Un mínimo de 1/2 taza de fruta o un mínimo de 1/2 taza de

verdura debe acompañar un

almuerzo reembolsable

Carne o sustituto de carne, verdura a elección

Fruta a elección, cereales/pan, leche a elección

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><u>Septiembre 30</u> Hot Dog Pan sin gluten Tots, frijoles horneados</p>	<p><u>Octubre 1</u> Tacos para caminar Lechuga, tomate, salsa y maíz</p>	<p><u>Octubre 2</u> Macarrones con queso y pasta sin gluten Guisantes Tomates cherry</p>	<p><u>Octubre 3</u> Sándwich de jamón de delicatessen, panecillo sin gluten Brócoli Pepinos</p>	<p><u>Octubre 4</u> Rollo de salchichas y panecillos sin gluten Rollito sin gluten</p>
<p><u>Octubre 7</u> Tiras de pollo sin gluten Rollitos sin gluten Tiras de pimiento verde Papas fritas</p>	<p><u>Octubre 8</u> Sloppy Joe Panecillo sin gluten Tots, pepinos</p>	<p><u>Octubre 9</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Acompañamiento César Brócoli</p>	<p><u>Octubre 10</u> Pollo a la parrilla Rollitos de ensalada sin gluten Aderezo sin gluten</p>	<p><u>Octubre 11</u> Queso a la parrilla Pan sin gluten Sopa de tomate sin gluten Judías verdes</p>
<p><u>Octubre 14</u> No hay clases para estudiantes Act 80 Day</p>	<p><u>Octubre 15</u> Tots rellenos (carne de res, queso cheddar) lechuga, tomate, salsa y maíz</p>	<p><u>Octubre 16</u> Sándwich de jamón deli Panecillo sin gluten Tomates cherry Frijoles horneados</p>	<p><u>Octubre 17</u> Sándwich de pollo a la parrilla Pan sin gluten Pepinos</p>	<p><u>Octubre 18</u> Pollo a la parrilla Rollitos de ensalada sin gluten Aderezo sin gluten</p>
<p><u>Octubre 21</u> Tiras de pollo sin gluten Rollitos sin gluten Tiras de pimiento verde Papas fritas</p>	<p><u>Octubre 22</u> Tacos duros con panecillo sin gluten Lechuga, tomate Maíz</p>	<p><u>Octubre 23</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Brócoli</p>	<p><u>Octubre 24</u> Pollo a la parrilla con salsa sin gluten Puré de papas, maíz</p>	<p><u>Octubre 25</u> Desayuno con salchichas Sándwich con pan sin gluten Tots Zanahorias baby</p>
<p><u>Octubre 28</u> Hamburguesa con queso Pan sin gluten Papas fritas, tomates cherry</p>	<p><u>Octubre 29</u> Carne y queso cheddar Nachos Lechuga, tomate Maíz</p>	<p><u>Octubre 30</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Brócoli</p>	<p><u>Octubre 31</u> Sándwich de pollo a la parrilla, panecillo sin gluten, puré de papas, zanahorias baby</p>	<p><u>Noviembre 1</u> Pollo a la parrilla Rollitos de ensalada sin gluten Aderezo sin gluten</p>

Mifflin County School District

Octubre 2024 Academy Menu

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Septiembre 30 Plato principal Perrito con chile en pan VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de carne Frijoles al horno Dia 2	Octubre 1 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz Dia 3	Octubre 2 Plato principal Queso a la plancha con sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Dia 4	Octubre 3 Plato principal Filete con queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos y cebollas Dia 5	Octubre 4 Plato principal Desayuno con salchichas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Palitos de apio Dia 6
<i>Alternativa</i>		<i>PBJ</i>		
Octubre 7 Plato principal Pollo con arroz y sésamo asiático VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos Dia 1	Octubre 8 Entrada Tacos duros con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz Dia 2	Octubre 9 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor Dia 3	Octubre 10 Plato principal Sloppy Joe on Roll VERDURAS DESTACADAS Tots Zanahorias baby Dia 4	Octubre 11 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tiras de pimiento verde Dia 5
<i>Alternativa</i>		<i>Ensalada del chef</i>		
Octubre 14 No hay escuela Act 80 Dia Dia 6	Octubre 15 Plato principal Tots rellenos (Tots de carne y queso cheddar) con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz Dia 1	Octubre 16 Plato principal Albóndigas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Pepinos Guisantes Dia 2	Octubre 17 Plato principal Jamón y queso Sándwich de pretzel VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de patata Frijoles al horno Dia 3	Octubre 18 Plato principal Pizza Crunchers con salsa para mojar VERDURAS DESTACADAS Ensalada César Judías verdes Dia 4
<i>Alternativa</i>		<i>Hamburguesa de pollo</i>		
Octubre 21 Plato principal Pollo picante y waffles VERDURAS DESTACADAS Fideos con mantequilla Judías verdes Dia 5	Octubre 22 Plato principal Fajitas de pollo VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Lechuga, tomate Dia 6	Octubre 23 Plato principal Tazón de pollo con palomitas de maíz y salsa VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz Dia 1	Octubre 24 Plato principal Rotini de pasta con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor Dia 2	Octubre 25 Plato principal Palitos de tostada francesa con salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de masa Zanahorias baby Dia 3
<i>Alternativa</i>		<i>Hamburguesa</i>		
Octubre 28 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry Dia 4	Octubre 29 Plato principal Nachos rellenos (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz Dia 5	Octubre 30 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby Dia 6	Octubre 31 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor Halloween Sabrosa Dia 1	Noviembre 1 Plato principal Pollo a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de patata Pepinos Dia 2
<i>Alternativa</i>		<i>Ensalada de pollo</i>		

¿Qué es una comida?
 Debe elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de 1/2 taza de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura.
 Carne o sustituto de carne.
 Verdura a elección.
 Fruta a elección.
 Granos/pan.
 Leche a elección.

Los subgrupos de vegetales semanales pueden incluir:
 Verduras de color verde oscuro: espinaca, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera. Rojas/anaranjadas: zanahorias, batatas, tomates, pimientos rojos.
 Frijoles/guisantes.
 Almidonadas: papas blancas, maíz y frijoles de Lima.
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo.
Las frutas destacadas pueden incluir:
 naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100 % de fruta y mandarinas.

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
Empanadas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches de delicatessen
Ensaladas premium, etc.

"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto".

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.00
Precio reducido: \$0.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
Bob DuFour
717-248-0148
Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



Mifflin County School District

Menú de primaria e intermedia de octubre de 2024

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Septiembre 30 Plato principal Perrito caliente en panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Octubre 1 Entrada Taco para llevar con pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Octubre 2 Plato principal Macarrones con queso con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Octubre 3 Plato principal Pollo con arroz y sésamo asiático</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Octubre 4 Plato principal Desayuno con salchichas Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de apio</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>
<i>Alternativas:</i>				
<p>Octubre 7 Plato principal Nuggets de pollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tiras de pimiento verde</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Octubre 8 Plato principal Sloppy Joe on Roll</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Octubre 9 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Octubre 10 Plato principal Deli Hoagie</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Octubre 11 Plato principal Queso a la parrilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>
<i>Alternativas:</i>				
<p>Octubre 14</p> <p style="text-align: center;">No hay escuela</p> <p style="text-align: center;">Act 80 Dia</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Octubre 15 Plato principal Tots rellenos (Tots de carne y queso cheddar) con pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Octubre 16 Plato principal Jamón y queso en pan de pretzel</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Octubre 17 Plato principal Albóndigas Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Pepinos Guisantes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Octubre 18 Plato principal Pizza Crunchers con salsa para mojar</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada César Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>
<i>Alternativas:</i>				
<p>Octubre 21 Plato principal Empanada de pollo Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tiras de pimiento verde</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Octubre 22 Entrada Tacos duros con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Octubre 23 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Octubre 24 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Octubre 25 Plato principal Palitos de tostada francesa con salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de masa Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>
<i>Alternativas:</i>				
<p>Octubre 28 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Octubre 29 Plato principal Nachos rellenos (Nachos de carne)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Octubre 30 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Octubre 31 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Halloween Sabrosa Dia 1</i></p>	<p>Noviembre 1 Plato principal Queso Pizza</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>
<i>Alternativas:</i>				

¿Qué es una comida?
Debe elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de 1/2 taza de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura.
Carne o sustituto de carne.
Verdura a elección.
Fruta a elección.
Granos/pan.
Leche a elección.

Los subgrupos de vegetales semanales pueden incluir:
Verduras de color verde oscuro: espinaca, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera. Rojas/anaranjadas: zanahorias, batatas, tomates, pimientos rojos.
Frijoles/guisantes.
Almidonadas: papas blancas, maíz y frijoles de Lima.
Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo.
Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100 % de fruta y mandarinas.

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
Ensalada fresca de la semana
Anhele de la semana que puede incluir:
Nacho con papas fritas y salsa, palito de queso y galletas, palito de pan para untar y más...

"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto".

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$2.85
Precio reducido: \$0.40

Questions, Please Contact
"Food Service Director"
Bob DuFour
717-248-0148
Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



Mifflin County School District

Menú de preparatoria Octubre 2024

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Qué es una comida?
 Debe elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de 1/2 taza de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura.
 Carne o sustituto de carne.
 Verdura a elección.
 Fruta a elección.
 Granos/pan.
 Leche a elección.

Los subgrupos de vegetales semanales pueden incluir:

Verduras de color verde oscuro: espinaca, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera. Rojas/anaranjadas: zanahorias, batatas, tomates, pimientos rojos.
 Frijoles/guisantes.
 Almidonadas: papas blancas, maíz y frijoles de Lima.
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo.
Las frutas destacadas pueden incluir:
 naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, durazhos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100 % de fruta y mandarinas.

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:

Empanadas de pollo, hamburguesas con queso, pizza, sándwiches de delicatessen, ensaladas premium o barra de ensaladas, etc.

"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto".

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.00
Precio reducido: \$0.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Septiembre 30 Plato principal Perro chili en rollo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Octubre 1 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i style="text-align: right;">Dia 3</i>	Octubre 2 Plato principal Queso a la plancha con sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i style="text-align: right;">Dia 4</i>	Octubre 3 Plato principal Filete con queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos y cebollas <i style="text-align: right;">Dia 5</i>	Octubre 4 Plato principal Desayuno con salchichas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocadoillos de apio <i style="text-align: right;">Dia 6</i>
Octubre 7 Entrada Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos <i style="text-align: right;">Dia 1</i>	Octubre 8 Entrada Tacos duros con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Octubre 9 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor <i style="text-align: right;">Dia 3</i>	Octubre 10 Plato principal Sloppy Joe on Roll VERDURAS DESTACADAS Tots Zanahorias baby <i style="text-align: right;">Dia 4</i>	Octubre 11 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Snacks de pimiento verde <i style="text-align: right;">Dia 5</i>
Octubre 14 No hay escuela Act 80 Dia <i style="text-align: right;">Dia 6</i>	Octubre 15 Plato principal Tots rellenos (Tots de carne y queso cheddar) con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i style="text-align: right;">Dia 1</i>	Octubre 16 Plato principal Albóndigas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Pepinos Guisantes <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Octubre 17 Plato principal Jamón y queso Sándwich de pretzel VERDURAS DESTACADAS Bocadoillos de patata Frijoles al horno <i style="text-align: right;">Dia 3</i>	Octubre 18 Plato principal Pizza Crunchers con salsa para mojar VERDURAS DESTACADAS Ensalada César Judías verdes <i style="text-align: right;">Dia 4</i>
Octubre 21 Plato principal Pollo picante y waffles VERDURAS DESTACADAS Fideos con mantequilla Judías verdes <i style="text-align: right;">Dia 5</i>	Octubre 22 Plato principal Fajitas de pollo VERDURAS DESTACADAS Pimientos y cebollas Lechuga, tomate <i style="text-align: right;">Dia 6</i>	Octubre 23 Plato principal Tazón de pollo con palomitas de maíz y salsa VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i style="text-align: right;">Dia 1</i>	Octubre 24 Plato principal Rotini de pasta con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Octubre 25 Plato principal Palitos de tostada francesa con salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocadoillos de masa Zanahorias baby <i style="text-align: right;">Dia 3</i>
Octubre 28 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry <i style="text-align: right;">Dia 4</i>	Octubre 29 Plato principal Nachos rellenos (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i style="text-align: right;">Dia 5</i>	Octubre 30 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby <i style="text-align: right;">Dia 6</i>	Octubre 31 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor Halloween Sabrosa <i style="text-align: right;">Dia 1</i>	Noviembre 1 Plato principal Pollo a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocadoillos de patata Pepinos <i style="text-align: right;">Dia 2</i>

Mifflin County School District

Menú de secundaria de octubre de 2024

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Qué es una comida?
 Debe elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de 1/2 taza de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura.
 Carne o sustituto de carne.
 Verdura a elección.
 Fruta a elección.
 Granos/pan.
 Leche a elección.

Los subgrupos de vegetales semanales pueden incluir:

Verduras de color verde oscuro: espinaca, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera. Rojas/anaranjadas: zanahorias, batatas, tomates, pimientos rojos.
 Frijoles/guisantes.
 Almidonadas: papas blancas, maíz y frijoles de Lima.

Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo.

Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100 % de fruta y mandarinas.

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:

Empanadas de pollo, hamburguesas con queso, pizza, sándwiches de delicatessen, ensaladas premium o barra de ensaladas, etc.

"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto".

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.00
Precio reducido: \$0.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
Bob DuFour
 717-248-0148
 Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Septiembre 30 Plato principal Perro chili en rollo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <i>Dia 2</i>	Octubre 1 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 3</i>	Octubre 2 Plato principal Macarrones con queso con panecillo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates cherry <i>Dia 4</i>	Octubre 3 Plato principal Pollo con arroz y sésamo asiático VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos <i>Dia 5</i>	Octubre 4 Plato principal Desayuno con salchichas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de apio <i>Dia 6</i>
Octubre 7 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tiras de pimiento verde <i>Dia 1</i>	Octubre 8 Plato principal Sloppy Joe on Roll VERDURAS DESTACADAS Tots Pepinos <i>Dia 2</i>	Octubre 9 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor <i>Dia 3</i>	Octubre 10 Plato principal Deli Hoagie VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Zanahorias baby <i>Dia 4</i>	Octubre 11 Plato principal Queso a la parrilla VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes <i>Dia 5</i>
Octubre 14 No hay escuela Act 80 Dia <i>Dia 6</i>	Octubre 15 Plato principal Tots rellenos (Tots de carne y queso cheddar) con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 1</i>	Octubre 16 Plato principal Jamón y queso en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Tomates cherry <i>Dia 2</i>	Octubre 17 Plato principal Albóndigas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Pepinos Guisantes <i>Dia 3</i>	Octubre 18 Plato principal Pizza Crunchers con salsa para mojar VERDURAS DESTACADAS Ensalada César Judías verdes <i>Dia 4</i>
Octubre 21 Plato principal Empanada de pollo Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tiras de pimiento verde <i>Dia 5</i>	Octubre 22 Entrada Tacos duros con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 6</i>	Octubre 23 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor <i>Dia 1</i>	Octubre 24 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Dia 2</i>	Octubre 25 Plato principal Palitos de tostada francesa con salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocaditos de masa Zanahorias baby <i>Dia 3</i>
Octubre 28 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry <i>Dia 4</i>	Octubre 29 Plato principal Nachos rellenos (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 5</i>	Octubre 30 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor <i>Dia 6</i>	Octubre 31 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby Halloween Sabrosa <i>Dia 1</i>	Noviembre 1 Plato principal Pollo a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de patata Pepinos <i>Dia 2</i>

Mifflin County School District

Octubre 2024 Middle School Menu

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Septiembre 30 Plato principal Perro en rollo VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas <i>Dia 2</i>	Octubre 1 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 3</i>	Octubre 2 Plato principal Macarrones con queso con panecillo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tomates cherry <i>Dia 4</i>	Octubre 3 Plato principal Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Pepinos <i>Dia 5</i>	Octubre 4 Plato principal Desayuno con salchichas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de apio <i>Dia 6</i>	
<i>Alternativas:</i>		<i>PBJ Sandwich</i>		<i>o ensalada del chef</i>	
Octubre 7 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Snacks de pimiento verde <i>Dia 1</i>	Octubre 8 Plato principal Sloppy Joe on Roll VERDURAS DESTACADAS Tots Pepinos <i>Dia 2</i>	Octubre 9 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor <i>Dia 3</i>	Octubre 10 Plato principal Deli Hoagie VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Zanahorias baby <i>Dia 4</i>	Octubre 11 Plato principal Queso a la parrilla VERDURAS DESTACADAS Sopa de tomate Judías verdes <i>Dia 5</i>	
<i>Alternativas:</i>		<i>Deli Sandwich</i>		<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
Octubre 14 No hay escuela Act 80 Dia <i>Dia 6</i>	Octubre 15 Plato principal Tots rellenos (Tots de carne y queso cheddar) con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 1</i>	Octubre 16 Plato principal Jamón y queso en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Tomates cherry <i>Dia 2</i>	Octubre 17 Plato principal Albóndigas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Pepinos Guisantes <i>Dia 3</i>	Octubre 18 Plato principal Pizza Crunchers con salsa para mojar VERDURAS DESTACADAS Ensalada César Judías verdes <i>Dia 4</i>	
<i>Alternativas:</i>		<i>Hamburguesa de pollo</i>		<i>o Ensalada de pollo crujiente</i>	
Octubre 21 Plato principal Empanada de pollo Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tiras de pimiento verde <i>Dia 5</i>	Octubre 22 Entrada Tacos duros con panecillo VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 6</i>	Octubre 23 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor <i>Dia 1</i>	Octubre 24 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Dia 2</i>	Octubre 25 Plato principal Palitos de tostada francesa con salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocadillos de masa Zanahorias baby <i>Dia 3</i>	
<i>Alternativas:</i>		<i>Riblet Sandwich</i>		<i>o ensalada del chef</i>	
Octubre 28 Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry <i>Dia 4</i>	Octubre 29 Plato principal Nachos rellenos (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 5</i>	Octubre 30 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor <i>Dia 6</i>	Octubre 31 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Zanahorias baby <i>Halloween Sabrosa</i> <i>Dia 1</i>	Noviembre 1 Plato principal Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos <i>Dia 2</i>	
<i>Alternativas:</i>		<i>PBJ</i>		<i>Ensalada César de Pollo</i>	

¿Qué es una comida?
 Debe elegir al menos 3 de los 5 componentes disponibles para el precio del almuerzo escolar. Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de una porción mínima de 1/2 taza de fruta o un mínimo de 1/2 taza de verdura.
 Carne o sustituto de carne.
 Verdura a elección.
 Fruta a elección.
 Granos/pan.
 Leche a elección.

Los subgrupos de vegetales semanales pueden incluir:
 Verduras de color verde oscuro: espinaca, brócoli, lechuga romana y ensalada de primavera. Rojas/anaranjadas: zanahorias, batatas, tomates, pimientos rojos.
 Frijoles/guisantes.
 Almidonadas: papas blancas, maíz y frijoles de Lima.
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo.
Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100 % de fruta y mandarinas.

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
Empanadas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches de delicatessen, ensaladas premium o barra de ensaladas, etc.

"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto".

Precios del almuerzo:
Estudiante: \$3.00
Precio reducido: \$0.40

Questions, Please Contact "Food Service Director"
Bob DuFour
717-248-0148
Ext. 2514
rd02@mcsdk12.org

