

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



Metz
CULINARY MANAGEMENT

Metz **MI** **Wafflin County School District**
Desayuno de Noviembre para primaria e Intermedia



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Noviembre 4th</u> Cereales variados con muffins	<u>Noviembre 5th</u> Palitos de tostada francesa O cereales con panecillos	<u>Noviembre 6th</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Noviembre 7th</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Noviembre 8th</u> Cereales variados con muffins
<u>Noviembre 11th</u> No hay clases Día de los Veteranos	<u>Noviembre 12th</u> Panqueque en palito O cereal con panecillo	<u>Noviembre 13th</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Noviembre 14th</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Noviembre 15th</u> Cereales variados con muffins
<u>Noviembre 18th</u> Cereales variados con muffins	<u>Noviembre 19th</u> Pizza de desayuno O cereales con panecillos	<u>Noviembre 20th</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Noviembre 21th</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Noviembre 22th</u> Cereales variados con muffins
<u>Noviembre 25th</u> Cereales variados con queso en hebras	<u>Noviembre 26th</u> Palitos de tostada francesa O cereales con panecillos	<u>Noviembre 27th</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias	<u>Noviembre 28th</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias	<u>Noviembre 29th</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias
<u>Diciembre 2nd</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias				

¿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 Kripsies, 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 con nosotros
Bob DuFour
Director of Foodservice
rd02@mcsdk12.org
717-248-0148...ext..2514



Mifflin County School District
Desayuno de secundaria
Noviembre de 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Palitos de tostada francesa o PBJ	Sándwich de salchicha, huevo y queso o PBJ	Cereales variados con muffin o PBJ	Panqueque y salchicha en palito 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:

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

Noviembre sin gluten

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto

¿Qué es una comida?

Debes elegir al menos 3 de los

5 componentes disponibles para el almuerzo escolar

Un almuerzo reembolsable debe ir acompañado de un mínimo 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, cereales/pan, leche a elección

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><u>Noviembre 4</u> Hot Dog Pan sin gluten Papas fritas, frijoles horneados</p>	<p><u>Noviembre 5</u> Tacos para caminar Lechuga, tomate, salsa y maíz</p>	<p><u>Noviembre 6</u> Sopa de fideos con pollo sin gluten con pan sin gluten Sándwich de mantequilla de maní, apio, zanahorias</p>	<p><u>Noviembre 7</u> Ensalada del chef Rollo sin gluten Aderezo sin gluten</p>	<p><u>Noviembre 8</u> Cazuela de pizza, pasta sin gluten Panecillo sin gluten, ensalada de acompañamiento Pepinos</p>
<p><u>Noviembre 11</u> No hay clases Día de los Veteranos</p>	<p><u>Noviembre 12</u> Pollo a la parrilla en arena Rollitos sin gluten Papas fritas Tomates cherry</p>	<p><u>Noviembre 13</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompa- ñamiento</p>	<p><u>Noviembre 14</u> Sándwich de delicatessen En panecillo sin gluten, pas- ta sin gluten con mantequilla al vapor</p>	<p><u>Noviembre 15</u> Pollo a la parrilla Rollitos de ensalada sin gluten Aderezo sin gluten</p>
<p><u>Noviembre 18</u> Sándwich de costillas a la barbacoa Panecillo sin gluten Tots</p>	<p><u>Noviembre 19</u> Nachos rellenos (carne de res, queso cheddar) lechuga, tomate, salsa y maíz</p>	<p><u>Noviembre 20</u> Comida casera de Acción de Gracias</p>	<p><u>Noviembre 21</u> Jamón y queso Sándwich de pan sin gluten Tots Zanahorias baby</p>	<p><u>Noviembre 22</u> Macarrones con queso sin glu- ten Panecillo sin gluten Guisantes Frijoles horneados</p>
<p><u>Noviembre 25</u> Hamburguesa con queso Pan sin gluten Papas fritas Maíz</p>	<p><u>Noviembre 26</u> Ensalada del chef Rollo sin gluten Aderezo sin gluten</p>	<p><u>Noviembre 27</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p>	<p><u>Noviembre 28</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p>	<p><u>Noviembre 29</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p>
<p><u>Diciembre 2</u> No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p>				

Mifflin County School District

Menú de la Academia Noviembre 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.

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 habas
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
 Las frutas destacadas pueden incluir:
 Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100% de fruta y mandarinas y mandarin oranges

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Hamburguesas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches delicatessen, ensaladas de primera calidad, 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
Noviembre 4 Plato principal Hot dog/chili dog on roll VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Frijoles horneados <i>Dia 3</i>	Noviembre 5 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 4</i>	Noviembre 6 Plato principal Sopa de pollo con fideos con/sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Apio Zanahorias baby <i>Dia 5</i>	Noviembre 7 Plato principal Cazuela de pizza con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos <i>Dia 6</i>	Noviembre 8 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Totopos Tomates cherry <i>Dia 1</i>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Deli Hoagie</i>		
Noviembre 11 No hay clases Veteranos Dia	Noviembre 12 Plato principal Burrito de pollo en tazón con arroz VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Dia 2</i>	Noviembre 13 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Dia 3</i>	Noviembre 14 Plato principal Tiras de pollo con fideos con mantequilla VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby <i>Dia 4</i>	Noviembre 15 Plato principal Buffalo Dip de pollo con papas fritas VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Pepinos <i>Dia 5</i>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa de pollo picante</i>		
Noviembre 18 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Judías verdes <i>Dia 6</i>	Noviembre 19 Plato principal Pollo con tocino Pan plano ranchero VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Tomates cherry <i>Dia 1</i>	Noviembre 20 Plato principal Pulled Pork Nachos VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 2</i>	Noviembre 21 Plato principal Comida casera de Acción de Gracias  <i>Dia 3</i>	Noviembre 22 Plato principal Macarrones con queso con/pan de ajo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Frijoles horneados <i>Dia 4</i>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa de pollo</i>		
Noviembre 25 Plato principal Pollo a la pamesana Sándwich VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Maíz <i>Dia 5</i>	Noviembre 26 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Vegetal a elección del chef <i>Dia 6</i>	Noviembre 27 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i>Dia 1</i>	Noviembre 28 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i>Dia 2</i>	Noviembre 29 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i>Dia 3</i>
	<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa</i>		
Diciembre 2 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias				

Mifflin County School District

Menú Primaria-Intermedia Noviembre 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 habas
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
 Las frutas destacadas pueden incluir:
 Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100% de frutas y mandarinas y mandarin oranges

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Ensalada fresca de la semana Anhelos 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Noviembre 4 Plato principal Hot dog/chili dog en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Noviembre 5 Entrada Taco para llevar con pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Noviembre 6 Plato principal Sopa de pollo con fideos con/sándwich de mantequilla de maní</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Noviembre 7 Plato principal Panqueques con/salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Totopos Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Noviembre 8 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Yo-Go Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
<p>Noviembre 11</p> <p>No hay clases Veteranos Dia</p>	<p>Noviembre 12 Plato principal Sándwich de hamburguesa de pollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Noviembre 13 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Noviembre 14 Plato principal Deli Hoagie con fideos con mantequilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Noviembre 15 Plato principal Palitos Maxi con salsa</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Nacho Craveable</i>	<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
<p>Noviembre 18 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Noviembre 19 Plato principal Nachos rellenos (Nachos con carne y queso cheddar)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Noviembre 20 Plato principal Comida casera de Acción de Gracias</p>  <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Noviembre 21 Plato principal Jamón y queso Wrap</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Noviembre 22 Plato principal Palitos de pescado con/ Macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Breadstick Craveable</i>	<i>o Ensalada de pollo crujiente</i>	
<p>Noviembre 25 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Noviembre 26 Plato principal Queso Pizza</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Vegetal a elección del chef</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Noviembre 27</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Noviembre 28</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Noviembre 29</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>
	<i>Alternativas:</i>	<i>PB&J Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
<p>Diciembre 2</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p>				

Mifflin County School District

Menú de preparatoria de Noviembre 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 habas
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
 Las frutas destacadas pueden incluir:
 Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100% de frutas y mandarinas y mandarín oranges

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Hamburguesas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches delicatessen, pizza, 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
Noviembre 4 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i style="text-align: right;">Dia 3</i>	Noviembre 5 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i style="text-align: right;">Dia 4</i>	Noviembre 6 Plato principal Sopa de pollo con fideos con/sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Apio Zanahorias baby <i style="text-align: right;">Dia 5</i>	Noviembre 7 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos <i style="text-align: right;">Dia 6</i>	Noviembre 8 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Totopos Tomates cherry <i style="text-align: right;">Dia 1</i>
Noviembre 11 No hay clases Veteranos Dia	Noviembre 12 Plato principal Burrito de pollo en tazón con arroz VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Noviembre 13 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i style="text-align: right;">Dia 3</i>	Noviembre 14 Plato principal Tiras de pollo con fideos con mantequilla VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby <i style="text-align: right;">Dia 4</i>	Noviembre 15 Plato principal Buffalo Dip de pollo con papas fritas VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Pepinos <i style="text-align: right;">Dia 5</i>
Noviembre 18 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas al horno Judías verdes <i style="text-align: right;">Dia 6</i>	Noviembre 19 Plato principal Pollo con tocino Pan plano ranchero VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Tomates cherry <i style="text-align: right;">Dia 1</i>	Noviembre 20 Plato principal Pulled Pork Nachos VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Noviembre 21 Plato principal Comida casera de Acción de Gracias  <i style="text-align: right;">Dia 3</i>	Noviembre 22 Plato principal Macarrones con queso con/pan de ajo VERDURAS DESTACADAS Guisantes Frijoles horneados <i style="text-align: right;">Dia 4</i>
Noviembre 25 Plato principal Pollo a la pamesana Sándwich VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Maíz <i style="text-align: right;">Dia 5</i>	Noviembre 26 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Vegetal a elección del chef <i style="text-align: right;">Dia 6</i>	Noviembre 27 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i style="text-align: right;">Dia 1</i>	Noviembre 28 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i style="text-align: right;">Dia 2</i>	Noviembre 29 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i style="text-align: right;">Dia 3</i>
Diciembre 2 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias				

Mifflin County School District

Menú de secundaria de Noviembre 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 habas
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
 Las frutas destacadas pueden incluir:
 Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100% de frutas y mandarinas y mandarin oranges

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


 fresh · made · goodness · to · go



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Noviembre 4 Plato principal Hot dog/chili dog en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>	<p>Noviembre 5 Entrada Taco para llevar con pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 4</i></p>	<p>Noviembre 6 Plato principal Sopa de pollo con fideos con/sándwich de mantequilla de maní</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 5</i></p>	<p>Noviembre 7 Plato principal Panqueques con/salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Totopos Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	<p>Noviembre 8 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 1</i></p>
<p>Noviembre 11</p> <p>No hay clases Veteranos Día</p>	<p>Noviembre 12 Plato principal Sándwich de hamburguesa de pollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 2</i></p>	<p>Noviembre 13 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>	<p>Noviembre 14 Plato principal Deli Hoagie con fideos con mantequilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 4</i></p>	<p>Noviembre 15 Plato principal Palitos Maxi con salsa</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 5</i></p>
<p>Noviembre 18 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	<p>Noviembre 19 Plato principal Pulled Pork Nachos</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 1</i></p>	<p>Noviembre 20 Plato principal Comida casera de Acción de Gracias</p>  <p style="text-align: right;"><i>Día 2</i></p>	<p>Noviembre 21 Plato principal Jamón y queso Wrap</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>	<p>Noviembre 22 Plato principal Palitos de pescado con Macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 4</i></p>
<p>Noviembre 25 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 5</i></p>	<p>Noviembre 26 Plato principal Dip de pollo estilo Buffalo con papas fritas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Vegetal a elección del chef</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	<p>Noviembre 27</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 1</i></p>	<p>Noviembre 28</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 2</i></p>	<p>Noviembre 29</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>
<p>Diciembre 2</p> <p>No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias</p>				

Mifflin County School District

Menú de la escuela secundaria de Noviembre 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 habas
 Otras verduras: tallos de apio, pepinos, coliflor, pimientos verdes, judías verdes y repollo
 Las frutas destacadas pueden incluir:
 Las frutas destacadas pueden incluir: naranjas, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, melón, fresas, puré de manzana, piña, jugos 100% de frutas y mandarinas/mandarín oranges

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Noviembre 4 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Dia 3</i>	Noviembre 5 Entrada Taco para llevar con pan VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 4</i>	Noviembre 6 Plato principal Sopa de pollo con fideos con/sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Apio Zanahorias baby <i>Dia 5</i>	Noviembre 7 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Totopos Tomates cherry <i>Dia 6</i>	Noviembre 8 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos <i>Dia 1</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Deli Sandwich</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
Noviembre 11 Entrée No hay clases Veteranos Dia	Noviembre 12 Plato principal Sándwich de hamburguesa de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Tomates cherry <i>Dia 2</i>	Noviembre 13 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Dia 3</i>	Noviembre 14 Plato principal Deli Hoagie con fideos con mantequilla VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Zanahorias baby <i>Dia 4</i>	Noviembre 15 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos <i>Dia 5</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>PBJ Sandwich</i>	<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
Noviembre 18 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes <i>Dia 6</i>	Noviembre 19 Plato principal Nachos rellenos (Nachos con carne y queso cheddar) VERDURAS DESTACADAS Lechuga, tomate Maíz <i>Dia 1</i>	Plato principal Comida casera Comida de Acción de Gracias  <i>Dia 2</i>	Noviembre 21 Plato principal Jamón y queso Wrap VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby <i>Dia 3</i>	Noviembre 22 Plato principal Palitos de pescado con/ Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Guisantes Frijoles al horno <i>Dia 4</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Wrap de pollo a la parrilla</i>	<i>o Ensalada de pollo crujiente</i>	
Noviembre 25 Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Maíz <i>Dia 5</i>	Noviembre 26 Plato principal Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Vegetal a elección del chef <i>Dia 6</i>	Noviembre 27 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i>Dia 1</i>	Noviembre 28 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i>Dia 2</i>	Noviembre 29 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias <i>Dia 3</i>
	<i>Alternativas:</i>	<i>Deli Hoagie</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
Diciembre 2 No hay clases Vacaciones de Acción de Gracias				

