

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



Metz
CULINARY MANAGEMENT

McKinley County School District
Mi Desayuno de diciembre para primaria e intermedia



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<u>Diciembre 3</u> Palitos de tostada francesa O cereales con panecillos	<u>Diciembre 4</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Diciembre 5</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Diciembre 6</u> Cereales variados con muffins
<u>Diciembre 9</u> Cereales variados con palitos de queso	<u>Diciembre 10</u> Panqueque en palito O cereal con panecillo	<u>Diciembre 11</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Diciembre 12</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Diciembre 13</u> Cereales variados con muffins
<u>Diciembre 16</u> Cereales variados con muffins	<u>Diciembre 17</u> Pizza para el desayuno o cereales con panecillos	<u>Diciembre 18</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Diciembre 19</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Diciembre 20</u> Cereales variados con muffins
<u>Diciembre 23</u> <i>No hay clases</i> <i>Vacaciones de Navidad</i>	<u>Diciembre 24</u> <i>No hay clases</i> <i>Vacaciones de Navidad</i>	<u>Diciembre 25</u> <i>¡¡¡Feliz navidad!!!!</i>	<u>Diciembre 26</u> <i>No hay clases</i> <i>Vacaciones de Navidad</i>	<u>Diciembre 27</u> <i>No hay clases</i> <i>Vacaciones de Navidad</i>
<u>Diciembre 30</u> <i>No hay clases</i> <i>Vacaciones de Navidad</i>	<u>Diciembre 31</u> <i>No hay clases</i> <i>Vacaciones de Navidad</i>	<u>Enero 1</u> <i>¡¡¡Feliz año nuevo!!!</i>		

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

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



Mifflin County School District
Desayuno de secundaria
Diciembre de 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="center">Palitos de tostada francesa</p> <p align="center">o PBJ</p>	<p align="center">Sándwich de sal- chicha, huevo y queso</p> <p align="center">o PBJ</p>	<p align="center">Cereales variados con muffin</p> <p align="center">o PBJ</p>	<p align="center">Panqueque y salchicha en palito</p> <p align="center">o PBJ</p>	<p align="center">Desayuno Pizza</p> <p align="center">o PBJ</p>

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

OTRAS OPCIONES DE DESAYUNO
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

Menú sujeto a cambios según disponibilidad del producto



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



Mifflin County School District

Menú sin gluten de Diciembre de 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Diciembre 2</p> <p>No hay clases</p> <p>Vacaciones</p>	<p>Diciembre 3</p> <p>Hot Dog Pan sin gluten Papas fritas Brócoli al vapor</p>	<p>Diciembre 4</p> <p>Queso a la parrilla Pan sin gluten Sopa de tomate sin gluten Apio</p>	<p>Diciembre 5</p> <p>Tiras de pollo sin gluten Patatas gratinadas Tomates cherry</p>	<p>Diciembre 6</p> <p>Salchicha, huevo y queso En pan sin gluten Tots Zanahorias</p>
<p>Diciembre 9</p> <p>Jamón y queso Pan integral sin gluten Papas fritas Tomates cherry</p>	<p>Diciembre 10</p> <p>Nachos grandes Frijoles negros Lechuga y tomate</p>	<p>Diciembre 11</p> <p>Navidad</p> <p>Comida festiva</p>	<p>Diciembre 12</p> <p>Sándwich de pavo Pan sin gluten Judías verdes Ensalada de acompañamiento</p>	<p>Diciembre 13</p> <p>Pollo a la parrilla Ensalada Rollitos sin gluten Aderezo sin gluten</p>
<p>Diciembre 16</p> <p>Pollo a la parrilla Sándwich sin gluten/panecillo Acompañamiento César Judías verdes</p>	<p>Diciembre 17</p> <p>Taco para caminar con pan sin gluten Pimientos verdes Lechuga y tomate</p>	<p>Diciembre 18</p> <p><i>Selección del chef de productos sin gluten</i></p>	<p>Diciembre 19</p> <p><i>Selección del chef de productos sin gluten</i></p>	<p>Diciembre 20</p> <p><i>Selección del chef de productos sin gluten</i></p>
<p>Diciembre 23</p> <p>No hay clases del 12/23-1/1</p> <p>¡¡Felices fiestas!!!</p>	<p>Diciembre 24</p> <p>No hay clases</p>	<p>Diciembre 25</p> <p>No hay clases</p>	<p>Diciembre 26</p> <p>No hay clases</p>	<p>Diciembre 27</p> <p>No hay clases</p>
<p>Diciembre 30</p> <p>No hay clases</p>	<p>Diciembre 31</p> <p>No hay clases</p>	<p>Enero 1</p> <p>No hay clases</p>		

Mifflin County School District

Menú Elemental-Intermedio Diciembre 2024

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Diciembre 2</u> Vacaciones No hay clases	<u>Diciembre 3</u> Plato principal Feria del condado Corn Dog VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor <i>Dia 4</i>	<u>Diciembre 4</u> Plato principal Sándwich de queso a la parrilla con sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento Palitos de apio <i>Dia 5</i>	<u>Diciembre 5</u> Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Tomates cherry <i>Dia 6</i>	<u>Diciembre 6</u> Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso VERDURAS DESTACADAS Bocaditos de pollo Zanahorias baby <i>Dia 1</i>
<i>Alternativas:</i>		<i>Yo-Go Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
<u>Diciembre 9</u> Plato principal Sándwich de jamón en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Papas fritas <i>Dia 2</i>	<u>Diciembre 10</u> Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Dia 3</i>	<u>Diciembre 11</u> Plato principal Comida Navideña  <i>Dia 4</i>	<u>Diciembre 12</u> Plato principal Sándwich de albóndigas italianas VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento <i>Dia 5</i>	<u>Diciembre 13</u> Plato principal Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Frijoles al horno <i>Dia 6</i>
<i>Alternativas:</i>		<i>Nacho Craveable</i>	<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
<u>Diciembre 16</u> Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Bocaditos <i>Dia 1</i>	<u>Diciembre 17</u> Entrada Taco para caminar con pan VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento verde Lechuga y tomate <i>Dia 2</i>	<u>Diciembre 18</u> Entrada La elección del chef <i>Dia 3</i>	<u>Diciembre 19</u> Entrada La elección del chef <i>Dia 4</i>	<u>Diciembre 20</u> Entrada La elección del chef <i>Dia 5</i>
<i>Alternativas:</i>		<i>La elección del chef</i>	<i>Ensalada a elección del chef</i>	
<u>Diciembre 23</u> Vacaciones No hay clases  Las clases se reanudan 1-2-25	<u>Diciembre 24</u> Vacaciones No hay clases	<u>Diciembre 25</u> Vacaciones No hay clases	<u>Diciembre 26</u> Vacaciones No hay clases	<u>Diciembre 27</u> Vacaciones No hay clases
<u>Diciembre 30</u> Vacaciones No hay clases	<u>Diciembre 31</u> Vacaciones No hay clases	<u>Enero 1</u> Vacaciones No hay clases ¡¡¡Feliz año nuevo!!!		

¿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 de fruta 100 % naturales y

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: \$2.085
 Precio reducido: \$0.40

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



Mifflin County School District

Academia Diciembre 2024

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>¿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.</p> <p>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 de fruta 100 % naturales y</p> <p>Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir: Ensalada fresca de la semana Anhelo de la semana que puede incluir: Nacho con papas fritas y salsa, palito de queso y galletas, palito de pan para untar y más...</p>	<p><u>Diciembre 2</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 3</u></p> <p>Plato principal Feria del condado Corn Dog</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Papas fritas al horno Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 4</u></p> <p>Plato principal Sándwich de queso a la parrilla con sopa de tomate</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tiras de pimiento Palitos de apio</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>	<p><u>Diciembre 5</u></p> <p>Plato principal Salsa de pollo sobre galletas</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Puré de papas Tomates cherry</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 6</p>	<p><u>Diciembre 6</u></p> <p>Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Bocaditos de pollo Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 1</p>
	<p><u>Diciembre 9</u></p> <p>Plato principal Pollo, tocino y salsa ranch Pan plano</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tomates cherry Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 2</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Alternativa</p> <p><u>Diciembre 10</u></p> <p>Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 3</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Deli Hoagie</p> <p><u>Diciembre 11</u></p> <p>Plato principal Pollo Buffalo Salsa con papas fritas</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Apio Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 12</u></p> <p>Plato principal Comida Navideña</p>  <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>	<p><u>Diciembre 13</u></p> <p>Plato principal Albóndigas italianas Sándwich</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Judías verdes Ensalada de acompañamiento</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 6</p>
	<p><u>Diciembre 16</u></p> <p>Plato principal Panqueques con/salchicha</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Zanahorias baby Bocaditos</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 1</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Alternativa</p> <p><u>Diciembre 17</u></p> <p>Entrada Taco para caminar on panecillo</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 2</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Hamburguesa</p> <p><u>Diciembre 18</u></p> <p>Entrada</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 3</p>	<p><u>Diciembre 19</u></p> <p>Entrada</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 20</u></p> <p>Entrada</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>
	<p><u>Diciembre 23</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>  <p style="font-size: 0.8em;">Las clases se reanudan 1-2-25</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Alternativa</p> <p><u>Diciembre 24</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">La elección del chef</p> <p><u>Diciembre 25</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 26</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 27</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>
	<p><u>Diciembre 30</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 31</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Enero 1</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">¡¡¡Feliz año nuevo!!!</p>		

"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

Diciembre de 2024 Escuela Secundaria

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>¿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.</p> <p>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 de fruta 100 % naturales y</p> <p>Deje su lonchera en casa. Las alternativas diarias pueden incluir: Ensalada fresca de la semana Antojo de la semana que puede incluir: Nacho con papas fritas y salsa, palito de queso y galletas, palito de pan para untar y más</p>	<p><u>Diciembre 2</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 3</u></p> <p>Plato principal Feria del condado Corn Dog</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Papas fritas al horno Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 4</u></p> <p>Plato principal Sándwich de queso a la parrilla con sopa de tomate</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tiras de pimiento Palitos de apio</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>	<p><u>Diciembre 5</u></p> <p>Plato principal Salsa de pollo sobre galletas</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Puré de papas Tomates cherry</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 6</p>	<p><u>Diciembre 6</u></p> <p>Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Bocaditos de pollo Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 1</p>
	<p><u>Diciembre 9</u></p> <p>Plato principal Pollo, tocino y salsa ranch Pan plano</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tomates cherry Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 2</p>	<p><u>Diciembre 10</u></p> <p>Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 3</p>	<p><u>Diciembre 11</u></p> <p>Plato principal Pollo al estilo Buffalo Salsa con papas fritas</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Apio Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 12</u></p> <p>Plato principal <b style="color: red;">Comida de vacaciones de Navidad</p>  <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>	<p><u>Diciembre 13</u></p> <p>Plato principal Albóndigas italianas Sándwich</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Judías verdes Ensalada de acompañamiento</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 6</p>
	<p><u>Diciembre 16</u></p> <p>Plato principal Panqueques con/salchicha</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Zanahorias baby Bocaditos</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 1</p>	<p><u>Diciembre 17</u></p> <p>Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 2</p>	<p><u>Diciembre 18</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 3</p>	<p><u>Diciembre 19</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 20</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>
	<p><u>Diciembre 23</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>  <p style="font-size: 0.8em;">Las clases se reanudan 1-2-25</p>	<p><u>Diciembre 24</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 25</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 26</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 27</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>
	<p><u>Diciembre 30</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 31</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p>	<p><u>Enero 1</u></p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Vacaciones</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay clases</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">¡¡¡Feliz año nuevo!!!</p>		

"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

Diciembre 2024 Escuela Secundaria

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diciembre 2 Vacaciones No hay clases	Diciembre 3 Plato principal Feria del condado Corn Dog VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor <i>Dia 4</i>	Diciembre 4 Plato principal Sándwich de queso a la parrilla con sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Salsa de pimientos Palitos de apio <i>Dia 5</i>	Diciembre 5 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Tomates cherry <i>Dia 6</i>	Diciembre 6 Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso VERDURAS DESTACADAS Bocaditos de pollo Zanahorias baby <i>Dia 1</i>
Diciembre 9 Plato principal Sándwich de jamón en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Papas fritas <i>Dia 2</i>	Diciembre 10 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Dia 3</i>	Diciembre 11 Plato principal Comida de vacaciones de Navidad  <i>Dia 4</i>	Diciembre 12 Plato principal Albóndigas italianas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento <i>Dia 5</i>	Diciembre 13 Plato principal Pollo asado a la parrilla Pan plano VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Frijoles horneados <i>Dia 6</i>
Diciembre 16 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Bocaditos <i>Dia 1</i>	Diciembre 17 Entrada Taco para caminar con pan VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento verde Lechuga y tomate <i>Dia 2</i>	Diciembre 18 Entrada La elección del chef <i>Dia 3</i>	Diciembre 19 Entrada La elección del chef <i>Dia 4</i>	Diciembre 20 Entrada La elección del chef <i>Dia 5</i>
Diciembre 23 Vacaciones No hay clases  Las clases se reanudan 1-2-25	Diciembre 24 Vacaciones No hay clases	Diciembre 25 Vacaciones No hay clases	Diciembre 26 Vacaciones No hay clases	Diciembre 27 Vacaciones No hay clases
Diciembre 30 Vacaciones No hay clases	Diciembre 31 Vacaciones No hay clases	Enero 1 Vacaciones No hay clases ¡¡¡Feliz año nuevo!!!		

¿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 de fruta 100 % naturales y

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Ensalada fresca de la semana
 Anhecho 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: \$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

Diciembre 2024 Middle School

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>¿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.</p> <p>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 de fruta 100% naturales y mandarinas.</p> <p>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...</p>	<p><u>Diciembre 2</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 3</u></p> <p>Plato principal Feria del condado Corn Dog</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Papas fritas Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 4</u></p> <p>Plato principal Queso a la parrilla Sándwich con/sopa de tomate</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tiras de pimiento Palitos de apio</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>	<p><u>Diciembre 5</u></p> <p>Plato principal Salsa de pollo sobre galletas</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Patatas gratinadas Tomates cherry</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 6</p>	<p><u>Diciembre 6</u></p> <p>Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Bocaditos de pollo Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 1</p>
	<p><u>Diciembre 9</u></p> <p>Plato principal Sándwich de jamón en pan de pretzel</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tomates cherry Papas fritas</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 2</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Alternativas:</p> <p><u>Diciembre 10</u></p> <p>Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 3</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Deli Sandwich</p> <p><u>Diciembre 11</u></p> <p>Plato principal Comida <i>de vacaciones de Navidad</i></p>  <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">o ensalada del chef</p> <p><u>Diciembre 12</u></p> <p>Plato principal Albóndigas italianas Sándwich</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Judías verdes Ensalada de acompañamiento</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>	<p><u>Diciembre 13</u></p> <p>Plato principal Queso Pizza</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tomates cherry Frijoles al horno</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 6</p>
	<p><u>Diciembre 16</u></p> <p>Plato principal Panqueques con/salchicha</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Zanahorias baby Bocaditos</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 1</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Alternativas:</p> <p><u>Diciembre 17</u></p> <p>Entrada Taco para caminar con pan</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">VERDURAS DESTACADAS</p> <p>Tiras de pimiento verde Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 2</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">PBJ Sandwich</p> <p><u>Diciembre 18</u></p> <p>Entrada</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 3</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">o ensalada cesar de pollo</p> <p><u>Diciembre 19</u></p> <p>Entrada</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 4</p>	<p><u>Diciembre 20</u></p> <p>Entrada</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">La elección del chef</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Dia 5</p>
	<p><u>Diciembre 23</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>  <p style="font-size: 0.8em;">Las clases se reanudan 1-2-25</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Alternativas:</p> <p><u>Diciembre 24</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">La elección del chef</p> <p><u>Diciembre 25</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Ensalada: La elección del chef</p> <p><u>Diciembre 26</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 27</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>
	<p><u>Diciembre 30</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>	<p><u>Diciembre 31</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p>	<p><u>Enero 1</u></p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">Vacaciones</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">No hay clases</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red;">¡¡¡Feliz año nuevo!!!</p>		

"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

