

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



Metz
CULINARY MANAGEMENT

Mt. Hfflin County School District
Desayuno de enero para primaria e intermedia

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<u>Enero 2</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Enero 3</u> Cereales variados con muffins
<u>Enero 6</u> Cereales variados con palito de queso	<u>Enero 7</u> Panqueques en palito O cereales con panecillos	<u>Enero 8</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Enero 9</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Enero 10</u> Cereales variados con muffins
<u>Enero 13</u> Cereales variados con muffins	<u>Enero 14</u> Pizza de desayuno O cereales con panecillos	<u>Enero 15</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Enero 16</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Enero 17</u> Cereales variados con muffins
<u>Enero 20</u> No hay escuela MLK Dia	<u>Enero 21</u> Panqueques en palito O cereales con panecillos	<u>Enero 22</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Enero 23</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Enero 24</u> Cereales variados con muffins
<u>Enero 27</u> Cereales variados con muffins	<u>Enero 28</u> Pizza de desayuno O cereales con panecillos	<u>Enero 29</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Enero 30</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Enero 31</u> No hay escuela Act 80 Dia

¿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

¿Preguntas?

Please Contact

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
Enero de 2025

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 salchicha, 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*



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

Menú sujeto a cambios según disponibilidad del producto



Mifflin County School District



Menú sin gluten de Enero de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Cazuela de pizza Pasta sin gluten Ensalada de acompañamiento Pepinos		<u>Enero 2</u> Pollo con salsa sobre pan sin gluten Puré de papas y guisantes	<u>Enero 3</u> Salchicha, huevo y queso En pan sin gluten Tots Zanahorias
<u>Enero 6</u> Hamburguesa con queso en pan GF Papas fritas Pimientos verdes	<u>Enero 7</u> Nachos grandes Frijoles negros Lechuga y tomate	<u>Enero 8</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Judías verdes	<u>Enero 9</u> Sándwich de pavo Pan sin gluten Frijoles horneados Papas fritas	<u>Enero 10</u> Pollo a la parrilla Ensalada Rollitos sin gluten Aderezo sin gluten
<u>Enero 13</u> Pollo a la parrilla Sándwich sin gluten/panecillo Papas fritas Judías verdes	<u>Enero 14</u> Taco para caminar con pan sin gluten Maíz Lechuga y tomate	<u>Enero 15</u> Queso a la plancha sobre Pan sin gluten Sopa de tomate sin gluten Guisantes, zanahorias	<u>Enero 16</u> Panecillo sin gluten para hot dogs Papas fritas Frijoles horneados	<u>Enero 17</u> Macarrones con queso y pasta sin gluten Brócoli al vapor Tomates cherry
<u>Enero 20</u> <b style="color: red;">No hay escuela <b style="color: red;">MLK Dia!!	<u>Enero 21</u> Taco Tots Maíz Lechuga y tomate	<u>Enero 22</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento	<u>Enero 23</u> Tiras de pollo sin gluten Rollo sin gluten Maíz Puré de patatas	<u>Enero 24</u> Pollo a la parrilla Ensalada Rollitos sin gluten Aderezo sin gluten
<u>Enero 27</u> Panecillo sin gluten para hot dogs Papas fritas Frijoles horneados	<u>Enero 28</u> Tiras de pollo a la parrilla Con arroz Brócoli Tiras de pimiento verde	<u>Enero 29</u> Pollo a la parrilla Sándwich de pan sin gluten Tots Judías verdes	<u>Enero 30</u> Cazuela de pizza Pasta sin gluten Ensalada de acompañamiento Pepinos	<u>Enero 31</u> <b style="color: red;">No hay escuela <b style="color: red;">Act 80 Dia!!!

Mifflin County School District

Academia de Enero de 2025

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>Deje su lonchera en casa. Las alternativas diarias pueden incluir: Hamburguesas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches delicatessen, ensaladas premium, etc.</p> <p style="text-align: center;">"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto."</p> <p>Precios del almuerzo: Estudiante: \$3.00 Precio reducido: \$.40</p> <p>Questions, Please Contact "Food Service Director" Bob DuFour 717-248-0148 Ext. 2514 rd02@mcsdk12.org</p> <div style="text-align: center;">   </div>				<p>Enero 2 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Guisantes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Enero 3 Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	
			<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa de pollo picante</i>		
		<p>Enero 6 Plato principal Husky Melt</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Enero 7 Plato principal Nachos Grande <i>(Nachos de carne)</i></p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Enero 8 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 1</i></p>	<p>Enero 9 Plato principal Jamón y queso en pan de pretzel</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Guisantes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Enero 10 Plato principal Palitos Maxi con salsa</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>
			<i>Alternativa:</i>	<i>Sándwich de delicatessen</i>		
		<p>Enero 13 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Enero 14 Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Enero 15 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Enero 16 Plato principal Perrito con maíz</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Enero 17 Plato principal Macarrones con queso con/pan de ajo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>
			<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa</i>		
		<p>Enero 20</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay escuela</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">MLK Dia!!</p>	<p>Enero 21 Plato principal Papas fritas para tacos <i>Papas fritas con queso cheddar</i> con pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Enero 22 Plato principal Palomitas de maíz Tazón de pollo con/galleta</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Enero 23 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Enero 24 Plato principal Albóndigas Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>
			<i>Alternativa:</i>	<i>Hamburguesa de pollo</i>		
		<p>Enero 27 Plato principal Hot dog/chili dog en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Enero 28 Plato principal Tiras de pollo a la parrilla con salsa de sésamo asiática con arroz</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli Tiras de pimiento verde</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Enero 29 Plato principal Pollo estilo Buffalo Pan plano</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Guisantes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Enero 30 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Enero 31</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">No hay escuela</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">Act 80 Dia!!</p>
			<i>Alternativa:</i>	<i>Sándwich de costillar</i>		

Mifflin County School District

Enero 2025 Elemental-Intermedio

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.</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>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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto."</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">Precios del almuerzo: Estudiante: \$2.85 Precio reducido: \$.40</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">Questions, Please Contact "Food Service Director" Bob DuFour 717-248-0148 Ext. 2514 rd02@mcsdk12.org</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> </div>				<p>Enero 2 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Guisantes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Enero 3 Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	
			<i>Alternativas:</i>	<i>Yo-Go Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
		<p>Enero 6 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Enero 7 Plato principal Nachos Grande <i>(Nachos de carne)</i></p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Enero 8 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 1</i></p>	<p>Enero 9 Plato principal Pavo y queso en pan de pretzel</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Enero 10 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>
			<i>Alternativas:</i>	<i>Nacho Craveable</i>	<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
		<p>Enero 13 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Enero 14 Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Enero 15 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>	<p>Enero 16 Plato principal Perrito con maíz</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Enero 17 Plato principal Macarrones con queso con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>
			<i>Alternativas:</i>	<i>Palitos de Pan Craveable</i>	<i>o Ensalada de pollo crujiente</i>	
		<p>Enero 20</p> <p style="font-size: 24px; color: red; font-weight: bold;">No hay Escuela</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">MLK Dia!!</p>	<p>Enero 21 Plato principal Taco Tots <i>Tots con carne para tacos y queso cheddar</i> con pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Enero 22 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Enero 23 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>	<p>Enero 24 Plato principal Queso Pizza</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 6</i></p>
			<i>Alternativas:</i>	<i>PB&J Craveable</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
		<p>Enero 27 Plato principal Hot dog/chili dog en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 1</i></p>	<p>Enero 28 Plato principal Tiras de pollo a la parrilla con salsa de sésamo asiática con arroz</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Brócoli Tiras de pimiento verde</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 2</i></p>	<p>Enero 29 Plato principal Sándwich de hamburguesa de pollo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Judías verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 3</i></p>	<p>Enero 30 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 4</i></p>	<p>Enero 31</p> <p style="font-size: 24px; color: red; font-weight: bold;">No hay Escuela</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Act 80 Dia!!</p> <p style="text-align: right;"><i>Dia 5</i></p>
			<i>Alternativas:</i>	<i>Italian Craveable</i>	<i>Ensalada César de Pollo</i>	

Mifflin County School District

Enero 2025 High School

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 de fruta 100% naturales y mandarinas.

Deje su lonchera en casa. Las alternativas diarias pueden incluir:
 Empanadas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches de 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: \$.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Enero 2 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Guisantes <i>Día 3</i>	Enero 3 Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby <i>Día 4</i>
Enero 6 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 5</i>	Enero 7 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Día 6</i>	Enero 8 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Día 1</i>	Enero 9 Plato principal Jamón y queso en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Tots Guisantes <i>Día 2</i>	Enero 10 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos <i>Día 3</i>
Enero 13 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes <i>Día 4</i>	Enero 14 Entrada Taco para caminar con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 5</i>	Enero 15 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i>Día 6</i>	Enero 16 Plato principal Perrito con maíz VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 1</i>	Enero 17 Plato principal Macarrones con queso con/pan de ajo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates cherry <i>Día 2</i>
Enero 20 No hay escuela MLK Día!!	Enero 21 Plato principal Papas fritas para tacos Papas fritas con queso cheddar con pan VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 3</i>	Enero 22 Plato principal Palomitas de maíz Tazón de pollo con galleta VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Día 4</i>	Enero 23 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Brócoli al vapor <i>Día 5</i>	Enero 24 Plato principal Albóndigas Sándwich VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Ensalada de acompañamiento <i>Día 6</i>
Enero 27 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 1</i>	Enero 28 Plato principal Tiras de pollo a la parrilla con salsa de sésamo asiática con arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli Tiras de pimiento verde <i>Día 2</i>	Enero 29 Plato principal Pollo estilo Buffalo Pan plano VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Guisantes <i>Día 3</i>	Enero 30 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos <i>Día 4</i>	Enero 31 No hay escuela Act 80 Día!!

**Mifflin County School District
Enero 2025 Escuela Secundaria**

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 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.

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
Hamburguesas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches 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: \$.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Enero 2 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Guisantes Dia 3	Enero 3 Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby Dia 4
Enero 6 Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos verdes Dia 5	Enero 7 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate Dia 6	Enero 8 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes Dia 1	Enero 9 Plato principal Pavo y queso en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Dia 2	Enero 10 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos Dia 3
Enero 13 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes Dia 4	Enero 14 Entrada Taco para caminar con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate Dia 5	Enero 15 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Dia 6	Enero 16 Plato principal Perrito con maíz VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados Dia 1	Enero 17 Plato principal Macarrones con queso con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates cherry Dia 2
	Enero 21 Plato principal Taco Tots Tots con carne y queso cheddar con pan VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate Dia 3	Enero 22 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor Dia 4	Enero 23 Plato principal Palomitas de maíz Tazón de pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz Dia 5	Enero 24 Plato principal Buffalo Dip de pollo con papas fritas VERDURAS DESTACADAS Acompañamiento César Pepinos Dia 6
Enero 27 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados Dia 1	Enero 28 Plato principal Tiras de pollo a la parrilla con salsa de sésamo asiática con arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli Tiras de pimiento verde Dia 2	Enero 29 Plato principal Sándwich de hamburguesa de pollo VERDURAS DESTACADAS Tots Judías verdes Dia 3	Enero 30 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento, Pepinos Dia 4	Enero 31 No hay Escuela Act 80 Dia!! Dia 5

Mifflin County School District

Enero de 2025 Escuela Secundaria

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 de fruta 100 % naturales y mandarinas.

Deje su lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Hamburguesas de pollo, hamburguesas con queso, sándwiches delicatessen, ensaladas

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

Precios del almuerzo:
 Estudiante: \$3.00
 Precio reducido: \$.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Enero 2 Plato principal Salsa de pollo sobre galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Guisantes Dia 3	Enero 3 Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Zanahorias baby Dia 4
	<i>Alternativas:</i>	<i>Deli Sandwich</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
Enero 6 Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos verdes Dia 5	Enero 7 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate Dia 6	Enero 8 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes Dia 1	Enero 9 Plato principal Pavo y queso en pan de pretzel VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Papas fritas Dia 2	Enero 10 Plato principal Palitos Maxi con salsa VERDURAS DESTACADAS Guarnición César Pepinos Dia 3
	<i>Alternativas:</i>	<i>PBJ Sandwich</i>	<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
Enero 13 Plato principal Costillas a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Smiley Judías verdes Dia 4	Enero 14 Entrada Taco para caminar con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate Dia 5	Enero 15 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Dia 6	Enero 16 Plato principal Perrito con maíz VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados Dia 1	Enero 17 Plato principal Macarrones con queso con panecillo VERDURAS DESTACADAS Brócoli al vapor Tomates cherry Dia 2
	<i>Alternativas:</i>	<i>Hamburguesa</i>	<i>o Ensalada de pollo crujiente</i>	
Enero 20 No hay Escuela MLK Dia!!	Enero 21 Plato principal Taco Tots Tots con carne y queso cheddar con pan VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate Dia 3	Enero 22 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor Dia 4	Enero 23 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz Dia 5	Enero 24 Plato principal Queso Pizza VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio Dia 6
	<i>Alternativas:</i>	<i>Deli Hoagie</i>	<i>o ensalada del chef</i>	
Enero 27 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados Dia 1	Enero 28 Plato principal Tiras de pollo a la parrilla con salsa de sésamo asiática con arroz VERDURAS DESTACADAS Brócoli Tiras de pimiento verde Dia 2	Enero 29 Plato principal Sándwich de hamburguesa de pollo VERDURAS DESTACADAS Tots Judías verdes Dia 3	Enero 30 Plato principal Pizza Cazuela con palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Pepinos Dia 4	Enero 31 No hay Escuela Act 80 Dia!!
	<i>Alternativas:</i>	<i>Deli Sandwich</i>	<i>o ensalada cesar de pollo</i>	