



Mifflin County School District
Desayuno de secundaria
Febrero de 2025

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 sal- chicha, huevo y queso O PBJ	Cereales vari- ados 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
&
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
Febrero 2025 Academy

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.

Deja tu 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: \$.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Febrero 3 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Guisantes <i>Día 6</i>	Febrero 4 Plato principal Pollo y queso Quesadilla VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 1</i>	Febrero 5 Plato principal Fideos con pollo Sopa Sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pimientos verdes <i>Día 2</i>	Febrero 6 Plato principal Jamón al horno con panecillo VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Brócoli al vapor <i>Día 3</i>	Febrero 7 Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso VERDURAS DESTACADAS Tots Tomates cherry <i>Día 4</i>
	<i>Alternativa</i>	<i>Sándwich de pavo tipo delicatessen</i>		
Febrero 10 Plato principal Hot dog con/ macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Frijoles homeados <i>Día 5</i>	Febrero 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Día 6</i>	Febrero 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Día 1</i>	Febrero 13 Plato principal Salsa de pollo estilo Buffalo CON/Papas fritas VERDURAS DESTACADAS Apio Tomates cherry <i>Día 2</i>	Febrero 14 No hay escuela Act 80 Día <i>Día 3</i>
	<i>Alternativa</i>	<i>Sándwich de costillar</i>		
Febrero 17 No hay escuela 	Febrero 18 Entrada Taco para caminar con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 4</i>	Febrero 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i>Día 5</i>	Febrero 20 Plato principal Pollo a la parrillera a la parrilla con fideos con mantequilla VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor <i>Día 6</i>	Febrero 21 Plato principal Club de pavo Sándwich VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Tomates cherry <i>Día 1</i>
	<i>Alternativa</i>	<i>Pollo picante</i>		
Febrero 24 Plato principal Pollo y tocino Sándwich ranchero VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno <i>Día 2</i>	Febrero 25 Plato principal Tostadas francesas Palitos con salchicha VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Coliflor <i>Día 3</i>	Febrero 26 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Día 4</i>	Febrero 27 Plato principal Macarrones con carne (Goulash) VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor <i>Día 5</i>	Febrero 28 Plato principal Pizza Crunchers' VERDURAS DESTACADAS Apio Tomates cherry <i>Día 6</i>
	<i>Alternativa</i>	<i>Hamburguesa con queso</i>		



Mifflin County School District
Febrero 2025 Primaria-Intermedia

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, pure 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 Antojito de la semana que puede incluir: Nacho con papas fritas y salsa, palito de queso y galletas, palito de pan para untar y mucho más.</p>	<p>Febrero 3 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos verdes</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 4 Plato principal Queso Quesadilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p align="right"><i>Día 1</i></p>	<p>Febrero 5 Plato principal Sopa de pollo con fideos con/ Sandwich de queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pimientos verdes</p> <p align="right"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 6 Plato principal Jamón al horno con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Brócoli al vapor</p> <p align="right"><i>Día 3</i></p>	<p>Febrero 7 Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Tomates cherry</p> <p align="right"><i>Día 4</i></p>
	<p>Febrero 10 Plato principal Hot dog con/ macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Frijoles horneados</p> <p align="right"><i>Día 5</i></p>	<p>Alternativas: Febrero 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>	<p>Yo-Go Craveable Febrero 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes</p> <p align="right"><i>Día 1</i></p>	<p>o ensalada del chef Febrero 13 Plato principal Empanada de pollo en panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Guisantes</p> <p align="right"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 14</p> <p align="center">No hay escuela Act 80 Dia</p> <p align="right"><i>Día 3</i></p>
	<p>Febrero 17</p> <p align="center">No hay escuela</p>  <p align="right"><i>Día 4</i></p>	<p>Alternativas: Febrero 18 Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p align="right"><i>Día 4</i></p>	<p>Nacho Craveable Febrero 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby</p> <p align="right"><i>Día 5</i></p>	<p>o ensalada cesar de pollo Febrero 20 Plato principal Pollo a la parmesana con fideos con mantequilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 21 Plato principal Macarrones con queso con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Tomates cherry</p> <p align="right"><i>Día 1</i></p>
<p>"El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto".</p> <p>Precios del almuerzo: Estudiante: \$2.85 Precio reducido: \$4.00</p> <p>Questions, Please Contact "Food Service Director" Bob DuFour 717-248-0148 Ext. 2514 rd02@mcsdk12.org</p>	<p>Febrero 24 Plato principal Tostadas francesas Palitos con salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Coliflor</p> <p align="right"><i>Día 2</i></p>	<p>Alternativas: Febrero 25 Plato principal Deli Hoagie</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tots</p> <p align="right"><i>Día 3</i></p>	<p>Palito de pan Craveable Febrero 26 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p align="right"><i>Día 4</i></p>	<p>o Ensalada de pollo crujiente Febrero 27 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p align="right"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 28 Plato principal Queso Pizza</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>
		<p>Alternativas:</p>	<p>PB&J Craveable</p>	<p>o ensalada del chef</p>	





Mifflin County School District

Menú sin gluten de febrero de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><u>Febrero 3</u> Hamburguesa con queso en pan GF Papas fritas</p>	<p><u>Febrero 4</u> Ensalada del chef Rollo sin gluten Aderezo sin gluten</p>	<p><u>Febrero 5</u> Sopa de pollo Pasta sin gluten Sándwich de queso Panecillo sin gluten Guisantes</p>	<p><u>Febrero 6</u> Jamón al horno Rollo sin gluten Patatas gratinadas Brócoli al vapor</p>	<p><u>Febrero 7</u> Salchicha, huevo y queso En pan sin gluten Tortitas Tomates cherry</p>
<p><u>Febrero 10</u> Panecillo sin gluten para hot dogs Macarrones con queso sin gluten Zanahorias baby Frijoles horneados</p>	<p><u>Febrero 11</u> Nachos grandes Frijoles negros Lechuga y tomate</p>	<p><u>Febrero 12</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Judías verdes</p>	<p><u>Febrero 13</u> Pollo a la parrilla Sándwich de pan sin gluten Tots Guisantes</p>	<p><u>Febrero 14</u> No hay clases Día de la Ley 80</p>
<p><u>Febrero 17</u> No hay clases </p>	<p><u>Febrero 18</u> Taco para caminar con pan sin gluten Maíz Lechuga y tomate</p>	<p><u>Febrero 19</u> Queso a la plancha sobre Pan sin gluten Sopa de tomate sin gluten Guisantes, zanahorias</p>	<p><u>Febrero 20</u> Pollo a la parrillada Fideos de pasta sin gluten Apio Brócoli al vapor</p>	<p><u>Febrero 21</u> Macarrones con queso y pasta sin gluten Frijoles al horno Tomates cherry</p>
<p><u>Febrero 24</u> Ensalada del chef Rollo sin gluten Aderezo sin gluten</p>	<p><u>Febrero 25</u> Sándwich de delicatessen Panecillo sin gluten Zanahorias baby Bocadillos</p>	<p><u>Febrero 26</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p>	<p><u>Febrero 27</u> Tiras de pollo sin gluten Rollo sin gluten Maíz Puré de patatas</p>	<p><u>Febrero 28</u> Hot Dog Rollitos sin gluten Bocaditos de apio</p>

Menú sujeto a cambios según disponibilidad del producto

Mifflin County School District
Febrero 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.

Deja tu 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: **\$.40**

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Febrero 3 Plato principal Husky Melt</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Guisantes</p> <p align="right">Día 6</p>	<p>Febrero 4 Plato principal Pollo y queso Quesadilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p align="right">Día 1</p>	<p>Febrero 5 Plato principal Fideos con pollo Sopa Sándwich de mantequilla de maní</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pimientos verdes</p> <p align="right">Día 2</p>	<p>Febrero 6 Plato principal Jamón al horno con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Brócoli al vapor</p> <p align="right">Día 3</p>	<p>Febrero 7 Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Tomates cherry</p> <p align="right">Día 4</p>
<p>Febrero 10 Plato principal Hot dog con/ macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Frijoles horneados</p> <p align="right">Día 5</p>	<p>Febrero 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p align="right">Día 6</p>	<p>Febrero 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes</p> <p align="right">Día 1</p>	<p>Febrero 13 Plato principal Salsa de pollo estilo Buffalo CON/Papas fritas</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Tomates cherry</p> <p align="right">Día 2</p>	<p>Febrero 14</p> <p align="center">No hay escuela Act 80 Día</p> <p align="right">Día 3</p>
<p>Febrero 17</p> <p align="center">No hay escuela</p> <p align="center"></p>	<p>Febrero 18 Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p align="right">Día 4</p>	<p>Febrero 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby</p> <p align="right">Día 5</p>	<p>Febrero 20 Plato principal Pollo a la parmesana a la parrilla con fideos con mantequilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor</p> <p align="right">Día 6</p>	<p>Febrero 21 Plato principal Club de pavo Sándwich</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles horneados Papas fritas</p> <p align="right">Día 1</p>
<p>Febrero 24 Plato principal Pollo y tocino Sándwich ranchero</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno</p> <p align="right">Día 2</p>	<p>Febrero 25 Plato principal Tostadas francesas Palitos con salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Coliflor</p> <p align="right">Día 3</p>	<p>Febrero 26 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p align="right">Día 4</p>	<p>Febrero 27 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p align="right">Día 5</p>	<p>Febrero 28 Plato principal Pizza Crunchers'</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Tomates cherry</p> <p align="right">Día 6</p>



**Mifflin County School District
Febrero 2025 Junior-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.

Deja tu 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: \$4.00

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Febrero 3 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos verdes</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 4 Plato principal Queso Quesadilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p align="right"><i>Día 1</i></p>	<p>Febrero 5 Plato principal Fideos con pollo Sopa Sándwich de mantequilla de maní</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pimientos verdes</p> <p align="right"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 6 Plato principal Jamón al horno con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Brócoli al vapor</p> <p align="right"><i>Día 3</i></p>	<p>Febrero 7 Plato principal Sándwich de salchicha huevo y queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Tomates cherry</p> <p align="right"><i>Día 4</i></p>
<p>Febrero 10 Plato principal Hot dog con/ macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Frijoles homeados</p> <p align="right"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes</p> <p align="right"><i>Día 1</i></p>	<p>Febrero 13 Plato principal Empanada de pollo en panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Guisantes</p> <p align="right"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 14</p> <p align="center">No hay escuela Act 80 Dia</p> <p align="right"><i>Día 3</i></p>
<p>Febrero 17</p> <p align="center">No hay escuela</p>  <p align="center">PRESIDENT'S DAY</p>	<p>Febrero 18 Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p align="right"><i>Día 4</i></p>	<p>Febrero 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby</p> <p align="right"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 20 Plato principal Pollo a la parmesana con fideos con mantequilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 21 Plato principal Macarrones con queso con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Tomates cherry</p> <p align="right"><i>Día 1</i></p>
<p>Febrero 24 Plato principal Tostadas francesas Palitos con salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Coliflor</p> <p align="right"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 25 Plato principal Club de pavo Wrap</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tots</p> <p align="right"><i>Día 3</i></p>	<p>Febrero 26 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p align="right"><i>Día 4</i></p>	<p>Febrero 27 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p align="right"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 28 Plato principal Maxi Sticks con salsa</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio</p> <p align="right"><i>Día 6</i></p>



Mifflin County School District

Febrero 2025 Middle 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.

Deja tu 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	
<p>Febrero 3 Plato principal Hamburguesa con queso en pan</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Pimientos verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 4 Plato principal Queso Quesadilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 1</i></p>	<p>Febrero 5 Plato principal Fideos con pollo Sopa Sándwich de mantequilla de maní</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Pimientos verdes</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 6 Plato principal Jamón al horno con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Patatas gratinadas Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>	<p>Febrero 7 Plato principal Sándwich de salchicha, huevo y queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 4</i></p>	
<i>Alternativas:</i>		<i>Pava de Sandwich</i>		<i>o ensalada del chef</i>	
<p>Febrero 10 Plato principal Hot dog con/ macarrones con queso</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Frijoles horneados</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 12 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 1</i></p>	<p>Febrero 13 Plato principal Empanada de pollo en panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tots Guisantes</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 14</p> <p style="text-align: center;">No hay escuela Act 80 Dia</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>	
<i>Alternativas:</i>		<i>PBJ Sandwich</i>		<i>o ensalada cesar de pollo</i>	
<p>Febrero 17</p> <p style="text-align: center;">No hay escuela</p>  <p style="text-align: center;">PRESIDENT'S DAY</p>	<p>Febrero 18 Entrada Taco para caminar con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 4</i></p>	<p>Febrero 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 20 Plato principal Pollo a la parmesana con fideos con mantequilla</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Apio Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	<p>Febrero 21 Plato principal Macarrones con queso con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Frijoles al horno Tomates cherry</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 1</i></p>	
<i>Alternativas:</i>		<i>Hamburguesa</i>		<i>o Ensalada de pollo crujiente</i>	
<p>Febrero 24 Plato principal Tostadas francesas Palitos con salchicha</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Coliflor</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 2</i></p>	<p>Febrero 25 Plato principal Deli Hoagie</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Zanahorias baby Tots</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 3</i></p>	<p>Febrero 26 Plato principal Macarrones con carne (Goulash)</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Brócoli al vapor</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 4</i></p>	<p>Febrero 27 Plato principal Palomitas de maíz Pollo con panecillo</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 5</i></p>	<p>Febrero 28 Plato principal Queso Pizza</p> <p>VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Apio</p> <p style="text-align: right;"><i>Día 6</i></p>	
<i>Alternativas:</i>		<i>Pava de Sandwich</i>		<i>o ensalada del chef</i>	

