

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



Metz
CULINARY MANAGEMENT

Metz **fflin County School District**
Marzo Elemental-Intermedio

Desayuno

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Marzo 3</u> Cereales variados con muffins	<u>Marzo 4</u> Pizza de desayuno o cereales con panecillos	<u>Marzo 5</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Marzo 6</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Marzo 7</u> Cereales variados con muffins
<u>Marzo 10</u> Cereales variados con muffins	<u>Marzo 11</u> Panqueque en palito O cereal con panecillo	<u>Marzo 12</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Marzo 13</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Marzo 14</u> No hay escuela Act 80 Day
<u>Marzo 17</u> Cereales variados con muffins	<u>Marzo 18</u> Pizza de desayuno o cereales con panecillos	<u>Marzo 19</u> Día de la dona O cereales con/yogur	<u>Marzo 20</u> Panqueques O cereales con muffins	<u>Marzo 21</u> Cereales variados con muffins
<u>Marzo 24</u> Cereales variados con muffins	<u>Marzo 25</u> Panqueque en palito O cereal con panecillo	<u>Marzo 26</u> Gofre holandés O cereales con yogur	<u>Marzo 27</u> Galleta de huevo y queso o cereal con panecillo	<u>Marzo 28</u> Cereales variados con muffins
<u>Marzo 31</u> Cereales variados con muffins	El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.			

¿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, man-

darinas,

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



Mifflin County School District
Desayuno de secundaria
Marzo 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 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

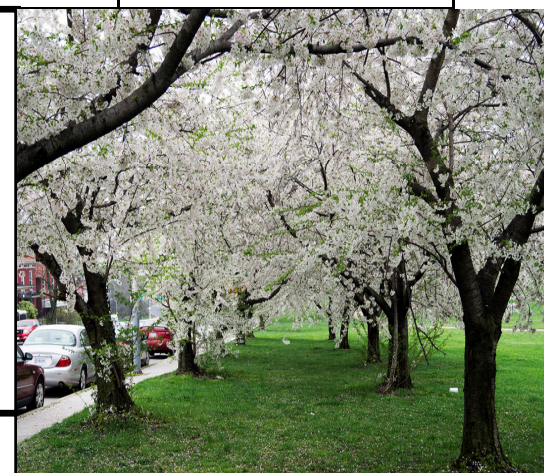
Choice of Milk - 1% white, fat-free white, chocolate, vanilla and strawberry

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

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
Marzo 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.

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

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
Hamburguesas de pollo, hamburguesas con queso y sándwiches delicatessen

"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
<u>Marzo 3</u> Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby <i>Dia 1</i>	<u>Marzo 4</u> Plato principal Pollo Quesadilla VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento Lechuga y tomate <i>Dia 2</i>	<u>Marzo 5</u> Plato principal Salsa de pollo y galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Dia 3</i>	<u>Marzo 6</u> Plato principal Sopa de pollo y maíz Sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tiras de pimiento <i>Dia 4</i>	<u>Marzo 7</u> Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Palitos de apio <i>Dia 5</i>
	Alternativas:	Riblet Sandwich		.
<u>Marzo 10</u> Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Dia 6</i>	<u>Marzo 11</u> Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Dia 1</i>	<u>Marzo 12</u> Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Dia 2</i>	<u>Marzo 13</u> Plato principal Pollo estilo Buffalo Pan plano VERDURAS DESTACADAS Maíz Zanahorias baby <i>Dia 3</i>	<u>Marzo 14</u> No hay escuela Act 80 Dia <i>Dia 4</i>
	Alternativas:	Hamburguesa de pollo		
<u>Marzo 17</u> Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor <i>Dia 5</i>	<u>Marzo 18</u> Plato principal Tacos suaves Carne de res o pollo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Dia 6</i>	<u>Marzo 19</u> Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i>Dia 1</i>	<u>Marzo 20</u> Plato principal Sloppy Joe VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno <i>Dia 2</i>	<u>Marzo 21</u> Plato principal Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Palitos de apio <i>Dia 3</i>
	Alternativas:	Deli Sandwich		
<u>Marzo 24</u> Plato principal Búfalo a la parrilla Sándwich de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Dia 4</i>	<u>Marzo 25</u> Plato principal Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Tri-Tator Tomate cherry <i>Dia 5</i>	<u>Marzo 26</u> Plato principal Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimientos Brócoli al vapor <i>Dia 6</i>	<u>Marzo 27</u> Plato principal Pizza Cazuela Pan de ajo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby <i>Dia 1</i>	<u>Marzo 28</u> Plato principal Palitos de pescado con/Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Maíz Guisantes <i>Dia 2</i>
	Alternativas:	Hamburguesa		
<u>Marzo 31</u> Plato principal Pollo, tocino y salsa ranch Pan plano VERDURAS DESTACADAS Tots Tomate cherry <i>Dia 3</i>				
	Alternativas:	Sándwich de pollo picante		

Mifflin County School District
Marzo de 2025 Primaria-Intermedia

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

Deja tu lonchera en casa Las alternativas diarias pueden incluir:
 Ensalada fresca de la semana Craveable 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
Marzo 3 Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby Dia 1	Marzo 4 Plato principal Pollo Quesadilla VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento Lechuga y tomate Dia 2	Marzo 5 Plato principal Salsa de pollo con/galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz Dia 3	Marzo 6 Plato principal Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes Dia 4	Marzo 7 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Palitos de apio Dia 5
	Alternativas:	Yo-Go Craveable	o ensalada del chef	
Marzo 10 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles homeados Dia 6	Marzo 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate Dia 1	Marzo 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes Dia 2	Marzo 13 Plato principal Pavo deli Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby Dia 3	Marzo 14 No hay escuela Act 80 Dia Dia 4
	Alternativas:	Nacho Craveable	o ensalada cesar de pollo	
Marzo 17 Plato principal Sloppy Joe VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno Dia 5	Marzo 18 Entrada Caminata Taco con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate Dia 6	Marzo 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby Dia 1	Marzo 20 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor Dia 2	Marzo 21 Plato principal Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Palitos de apio Dia 3
	Alternativas:	Palito de pan Craveable	o Ensalada de pollo crujiente	
Marzo 24 Plato principal Pollo a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles homeados Dia 4	Marzo 25 Plato principal Tacos Tots VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate Dia 5	Marzo 26 Plato principal Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimientos Brócoli al vapor Dia 6	Marzo 27 Plato principal Pizza Cazuela Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby Dia 1	Marzo 28 Plato principal Palitos de pescado con/Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Guisantes Dia 2
	Alternativas:	PB&J Craveable	o ensalada del chef	
Marzo 31 Plato principal Salchicha, huevo y queso Sándwich FEATURED VEGGIES Tots Tomato Cherry Dia 3				
	Alternativas:	Italian Craveable	o ensalada cesar de pollo	



Mifflin County School District

Menú sin gluten de Marzo de 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<u>Marzo 3</u> Hamburguesa con queso en pan GF Papas fritas Pimientos verdes	<u>Marzo 4</u> Ensalada del chef Rollo sin gluten Aderezo sin gluten	<u>Marzo 5</u> Pollo con salsa Sobre pan sin gluten Puré de papas Maíz	<u>Marzo 6</u> Sopa de pollo y maíz Sándwich de mantequilla de maní Pan sin gluten Tomates cherry y guisantes	<u>Marzo 7</u> Sándwich de huevo y queso, pan sin gluten Salchicha, croquetas Apio
<u>Marzo 10</u> Panecillo sin gluten para hot dogs Macarrones con queso sin gluten Zanahorias baby Frijoles horneados	<u>Marzo 11</u> Nachos grandes Frijoles negros Lechuga y tomate	<u>Marzo 12</u> Pasta sin gluten con salsa de carne Ensalada de acompañamiento	<u>Marzo 13</u> Sándwich de pavo deli Panecillo sin gluten Papas fritas Zanahorias baby	<u>Marzo 14</u> No hay escuela Act 80 Dia
<u>Marzo 17</u> Sloppy Joe con panecillo sin gluten Tots Frijoles al horno	<u>Marzo 18</u> Taco para caminar con pan sin gluten Maíz Lechuga y tomate	<u>Marzo 19</u> Queso a la plancha sobre Pan sin gluten Sopa de tomate sin gluten Guisantes, zanahorias	<u>Marzo 20</u> Tiras de pollo sin gluten Papas fritas Brócoli al vapor	<u>Marzo 21</u> Pollo a la parrilla Ensalada Rollitos sin gluten Aderezo sin gluten
<u>Marzo 24</u> Sándwich de pollo a la barbacoa Panecillo sin gluten Papas fritas Frijoles horneados	<u>Marzo 25</u> Tacos Tots Maíz Lechuga y tomate	<u>Marzo 26</u> Sándwich de pollo a la parrilla Arroz Tiras de pimientos/brócoli	<u>Marzo 27</u> Cazuela de pizza Pasta sin gluten Judías verdes Zanahorias baby	<u>Marzo 28</u> Pasta sin gluten Macarrones con queso Papas fritas Guisantes
<u>Marzo 31</u> Salchicha, huevo y queso Sándwich con pan sin gluten Tortitas de patata Tomates cherry	Menú sujeto a cambios según disponibilidad del producto			

Mifflin County School District
Marzo 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 100 % de fruta y mandarinas.

Deja tu lonchera en casales 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
Marzo 3 Plato principal Husky Melt VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby <i>Día 1</i>	Marzo 4 Plato principal Pollo Quesadilla VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Lechuga y tomate <i>Día 2</i>	Marzo 5 Plato principal Pavo con salsa Relleno VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Día 3</i>	Marzo 6 Plato principal Sopa de pollo y maíz Sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Guisantes Tiras de pimienta <i>Día 4</i>	Marzo 7 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Palitos de apio <i>Día 5</i>
Marzo 10 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles homeados <i>Día 6</i>	Marzo 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Día 1</i>	Marzo 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Día 2</i>	Marzo 13 Plato principal Pollo estilo Buffalo Pan plano VERDURAS DESTACADAS Maíz Zanahorias baby <i>Día 3</i>	Marzo 14 No hay escuela Act 80 Día <i>Día 4</i>
Marzo 17 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor <i>Día 5</i>	Marzo 18 Plato principal Tacos suaves Carne de res o pollo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 6</i>	Marzo 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i>Día 1</i>	Marzo 20 Plato principal Sloppy Joe VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno <i>Día 2</i>	Marzo 21 Plato principal Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Palitos de apio <i>Día 3</i>
Marzo 24 Plato principal Búfalo a la parrilla Sándwich de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles homeados <i>Día 4</i>	Marzo 25 Plato principal Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Tri-Tator Tomato cherry <i>Día 5</i>	Marzo 26 Plato principal Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimientos Brócoli al vapor <i>Día 6</i>	Marzo 27 Plato principal Pizza Cazuela Pan de ajo VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby <i>Día 1</i>	Marzo 28 Plato principal Palitos de pescado con/Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Maíz Guisantes <i>Día 2</i>
Marzo 31 Plato principal Pollo, tocino y salsa ranch Pan plano VERDURAS DESTACADAS Tots Tomato Cherry <i>Día 3</i>				

Mifflin County School District
Marzo 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, pure de manzana, piña, jugos 100 % de fruta 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: \$0.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Marzo 3 Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby <i>Día 1</i>	Marzo 4 Plato principal Pollo Quesadilla VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento Lechuga y tomate <i>Día 2</i>	Marzo 5 Plato principal Salsa de pollo con/galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Día 3</i>	Marzo 6 Plato principal Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Tomates cherry Guisantes <i>Día 4</i>	Marzo 7 Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Palitos de apio <i>Día 5</i>
Marzo 10 Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 6</i>	Marzo 11 Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Día 1</i>	Marzo 12 Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Día 2</i>	Marzo 13 Plato principal Pavo Sándwich club VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby <i>Día 3</i>	Marzo 14 No hay escuela Act 80 Día <i>Día 4</i>
Marzo 17 Plato principal Sloppy Joe VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno <i>Día 5</i>	Marzo 18 Plato principal Pollo Buffalo Salsa con papas fritas VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 6</i>	Marzo 19 Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i>Día 1</i>	Marzo 20 Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor <i>Día 2</i>	Marzo 21 Plato principal Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Palitos de apio <i>Día 3</i>
Marzo 24 Plato principal Pollo a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 4</i>	Marzo 25 Plato principal Pulled Pork Sándwich VERDURAS DESTACADAS Maíz Tots <i>Día 5</i>	Marzo 26 Plato principal Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimientos Brócoli al vapor <i>Día 6</i>	Marzo 27 Plato principal Pizza Cazuela Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby <i>Día 1</i>	Marzo 28 Plato principal Palitos de pescado con/Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Guisantes <i>Día 2</i>
Marzo 31 Plato principal Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Tots Tomate Cherry <i>Día 3</i>				

Mifflin County School District
Marzo 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 100 % de fruta 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: \$0.40

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>Marzo 3</u> Plato principal Hamburguesa con queso en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby <i>Día 1</i>	<u>Marzo 4</u> Plato principal Pollo Quesadilla VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimiento Lechuga y tomate <i>Día 2</i>	<u>Marzo 5</u> Plato principal Salsa de pollo con/galletas VERDURAS DESTACADAS Puré de papas Maíz <i>Día 3</i>	<u>Marzo 6</u> Plato principal Sopa de pollo y maíz con sándwich de mantequilla de maní VERDURAS DESTACADAS Tomate cherry Guisantes <i>Día 4</i>	<u>Marzo 7</u> Plato principal Panqueques con/salchicha VERDURAS DESTACADAS Bocaditos Palitos de apio <i>Día 5</i>
	Alternativas:	Riblet Sandwich	o ensalada del chef	.
<u>Marzo 10</u> Plato principal Hot dog/chili dog en pan VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 6</i>	<u>Marzo 11</u> Plato principal Nachos Grande (Nachos de carne) VERDURAS DESTACADAS Frijoles negros Lechuga y tomate <i>Día 1</i>	<u>Marzo 12</u> Plato principal Espaguetis con salsa de carne Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Ensalada de acompañamiento Judías verdes <i>Día 2</i>	<u>Marzo 13</u> Plato principal Pavo deli Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Zanahorias baby <i>Día 3</i>	<u>Marzo 14</u> No hay escuela Act 80 Día <i>Día 4</i>
	Alternativas:	PBJ Sandwich	o ensalada cesar de pollo	
<u>Marzo 17</u> Plato principal Sloppy Joe VERDURAS DESTACADAS Tots Frijoles al horno <i>Día 5</i>	<u>Marzo 18</u> Entrada Caminata Taco con panecillo VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 6</i>	<u>Marzo 19</u> Plato principal Queso a la plancha Sopa de tomate VERDURAS DESTACADAS Guisantes Zanahorias baby <i>Día 1</i>	<u>Marzo 20</u> Plato principal Nuggets de pollo VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Brócoli al vapor <i>Día 2</i>	<u>Marzo 21</u> Plato principal Maxi Palitos con salsa VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Palitos de apio <i>Día 3</i>
	Alternativas:	Sándwich de jamón deli	o Ensalada de pollo crujiente	
<u>Marzo 24</u> Plato principal Pollo a la barbacoa Sándwich VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Frijoles horneados <i>Día 4</i>	<u>Marzo 25</u> Plato principal Tacos Tots VERDURAS DESTACADAS Maíz Lechuga y tomate <i>Día 5</i>	<u>Marzo 26</u> Plato principal Pollo con sésamo asiático Arroz VERDURAS DESTACADAS Tiras de pimientos Brócoli al vapor <i>Día 6</i>	<u>Marzo 27</u> Plato principal Pizza Cazuela Palitos de pan VERDURAS DESTACADAS Judías verdes Zanahorias baby <i>Día 1</i>	<u>Marzo 28</u> Plato principal Palitos de pescado con/Macarrones con queso VERDURAS DESTACADAS Papas fritas Guisantes <i>Día 2</i>
	Alternativas:	Hamburguesa	o ensalada del chef	
<u>Marzo 31</u> Plato principal Salchicha, huevo y queso Sándwich VERDURAS DESTACADAS Tots Tomates cherry <i>Día 3</i>				
	Alternativas:	Sándwich de jamón deli	o ensalada cesar de pollo	