

OCTUBRE

DESAYUNO DE PRIMARIA

Todas las opciones diarias se ofrecen con fruta y leche.

Línea de alimentos fríos

Cereales variados Parfait de frutas y yogur Sándwich de mantequilla de girasol y mermelada Barra de granola Appleyways

Línea de comida caliente

Artículo especial de desayuno: Sándwich de huevo y queso

ALMUERZO DE PRIMARIA

Todas las opciones se ofrecen con nuestra barra de ensaladas y leche.

Plato principal del día

Nuestra oferta diaria de comidas preparadas desde cero.

Sándwich de mantequilla de sol

Hecho con pan de la panadería Little Red Hen. *Sin cacahuetes ni frutos secos.

Kit de delicatessen

Panecillo de la Gallina Roja, pavo en rodajas y palito de queso

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



6 - 10 de octubre

¡Coupeville celebra la comida local con los distritos escolares de todo el estado!

1 DESAYUNO
Pastel de café con canela

ALMUERZO

Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli

2 Muffin de zanahoria y queso crema

ALMUERZO

Salsa de crema de pesto con pollo y pasta

3 Bagel de Whidbey Island y queso crema

ALMUERZO

Perros calientes con chile y queso (opcional)

6 Muffin de tres bayas

ALMUERZO

Pan plano César con pollo tibio

7 Muffin de tres bayas

ALMUERZO

Taco de carne y frijoles de 3 Sisters Farm con salsa, lechuga y crema agria

8 Salchicha y patatas

ALMUERZO

Sopa de salmón y maíz con pan de maíz y palito de queso

9 Muffin de zanahoria y queso crema

ALMUERZO

Albóndigas de bisonte sobre pasta con salsa marinara de tomate de granja escolar

10 Burritos de desayuno

ALMUERZO

Pizza de queso o pepperoni elaborada con granos de Ebey Road Farm

13 Muffin de limón y semillas de amapola

ALMUERZO

Sándwich de jamón y queso tostado

14 Muffin de limón y semillas de amapola

ALMUERZO

Quesadilla de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria

15 Avena con arce

ALMUERZO

Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa

16 Muffin de plátano desmenuzado

ALMUERZO

Pollo Alfredo sobre pasta

17 Bagel de Whidbey Island y queso crema

ALMUERZO

Curry dulce de pollo y verduras sobre arroz

20 Muffin de calabacín con chispas de chocolate

ALMUERZO

Sándwich Sloppy Joe con pepinillos de la granja escolar

21 Muffin de calabacín con chispas de chocolate

ALMUERZO

Taco de pollo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria

22 Panqueques con jarabe de bayas

ALMUERZO

Sopa de tortilla de pollo con totopos y queso

23 Elección del chef

ALMUERZO

Macarrones con queso y yogur de coliflor

24 Burritos de desayuno

ALMUERZO

Pizza de queso o pepperoni elaborada con granos de Ebey Road Farm

27 Muffin de calabaza y streusel

ALMUERZO

Sopa de tomate y queso a la parrilla

28 Muffin de calabaza y streusel

ALMUERZO

Nachos de carne y frijoles con salsa de granja escolar

29 Conferencias de padres y maestros

No hay escuela

30 Conferencias de padres y maestros

No hay escuela

31 Conferencias de padres y maestros

No hay escuela



El fregadero de la cocina

UN POCO DE TODO DEL PROGRAMA ALIMENTOS CONECTADOS

EN LA GRANJA DE LA ESCUELA **Arwen Norman,** Gerente de la granja escolar

La primera clase en regresar a su cultivo de primavera en la granja fue la de 5.º grado, quienes volvieron a cosechar los frijoles secos que sembraron en 4.º grado. Estos frijoles son conocidos por aquí como los Frijoles de Boin, gracias a la Sra. Boin, quien inició la tradición, y las dos variedades son Orca y Rockwell. Cortamos las plantas y las apilamos para que se secan, y los alumnos de 5.º grado ayudarán a trillar y aventar la cosecha a finales de este otoño para que se pueda usar en una tanda especial de Zuppa Toscana.



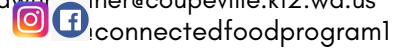
Programa de Alimentos Conectados

Oficina: 360-678-2452

Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentos

lluginbill@coupeville.k12.wa.us

Andreas Wurzrainer, chef/supervisor de producción
awurzrainer@coupeville.k12.wa.us



!connectedfoodprogram1

www.coupeville.k12.wa.us/Page/105

www.schoolcafe.com/coupevillesd

Desde la cocina

¡Feliz Semana del Sabor Washington!

Durante la primera semana de octubre, los distritos escolares de Washington celebran sirviendo comidas con alimentos cultivados en granjas locales o elaborados con productos de Washington. Aquí en Coupeville, encontrarán carne de res de la Granja 3 Hermanas, sopa de salmón y maíz, albóndigas de bison y pizza hecha con trigo cultivado aquí mismo en la Reserva Ebey. En esta época del año, servimos comida local todos los días: los estudiantes pueden disfrutar de verduras de la Granja Escolar en la barra de ensaladas y panecillos y pan recién hechos de la Panadería Little Red Hen. Conectar a nuestros estudiantes con su sistema alimentario local es una forma de apoyar a quienes comen de forma saludable y responsable.

Este año también marca un nuevo capítulo al asumir el cargo de Directora de Servicios de Alimentación, con el apoyo de un increíble equipo del Programa Connected Food. Agradezco el liderazgo de Andreas durante los últimos seis años y espero seguir construyendo sobre esa base juntos para seguir creciendo y mejorando. En lo personal, mi hija Rosie empezó el kínder este otoño, ¡junto con su hermano y conmigo en la Escuela Primaria Coupeville! ¡Nos vemos en el desayuno y el almuerzo!

- Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentación



SEMANA DEL
SABOR A
WASHINGTON
6-10 DE OCTUBRE

COSECHA DEL MES



Tomates

El Día del Sabor a Washington es una celebración anual de los alimentos cultivados en Washington que se sirven en las comidas escolares durante la cosecha de otoño. Coupeville se une a cientos de escuelas del estado de Washington para destacar nuestra comida local y colaborar con De la Granja a la Escuela en actividades especiales de jardinería.

