

# OCTUBRE

## DESAYUNO

Los estudiantes pueden elegir un plato principal frío o caliente. Todas las opciones del día incluyen fruta y leche.

### Plato principal de comida fría

Cereales variados,  
granola casera,  
sándwich de mantequilla de  
girasol y mermelada

### Plato principal de comida caliente

Burrito de desayuno con  
sándwich de huevo y queso,  
artículo especial rotativo



### Plato principal del día

Ofrecemos comidas caseras a diario. El arroz siempre está disponible como alternativa a los cereales.



### Kit Power Deli

Pavo en rodajas, palito de queso, huevo, fruta y un panecillo tibio de Little Red Hen Bakery



### Zalamero

Deliciosos batidos de frutas y verduras hechos con yogur. Servidos con patatas fritas o galletas.



### Ensalada Cesar

Verduras frescas con pollo, crutones y aderezo César casero.

## ALMUERZO






















































### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

	<p><b>6 - 10 de octubre</b> ¡Coupeville celebra la comida local con los distritos escolares de todo el estado!</p>	<p><b>1</b> ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli</p>	<p><b>2</b> ALMUERZO   </p> <p>Salsa de crema de pesto con pollo y pasta</p>	<p><b>3</b> ALMUERZO  </p> <p>Perros calientes con chile y queso (opcional)</p>
<p><b>6</b> ALMUERZO </p> <p>Pan plano César con pollo tibio</p>	<p><b>7</b> ALMUERZO    </p> <p>Taco de carne y frijoles de 3 Sisters Farm con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>8</b> ALMUERZO  </p> <p>Sopa de salmón y maíz con pan de maíz y palito de queso</p>	<p><b>9</b> ALMUERZO    </p> <p>Albóndigas de bisonte sobre pasta con salsa marinara de tomate de granja escolar</p>	<p><b>10</b> ALMUERZO    </p> <p>Pizza de queso o pepperoni elaborada con granos de Ebey Road Farm</p>
<p><b>13</b> ALMUERZO   </p> <p>Sándwich de jamón y queso tostado</p>	<p><b>14</b> ALMUERZO    </p> <p>Quesadilla de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>15</b> ALMUERZO </p> <p>Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa</p>	<p><b>16</b> ALMUERZO  </p> <p>Pollo Alfredo sobre pasta</p>	<p><b>17</b> ALMUERZO   </p> <p>Curry dulce de pollo y verduras sobre arroz</p>
<p><b>20</b> ALMUERZO  </p> <p>Sándwich Sloppy Joe con pepinillos de la granja escolar</p>	<p><b>21</b> ALMUERZO    </p> <p>Taco de pollo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>22</b> ALMUERZO </p> <p>Sopa de tortilla de pollo con totopos y queso</p>	<p><b>23</b> ALMUERZO  </p> <p>Macarrones con queso y yogur de coliflor</p>	<p><b>24</b> ALMUERZO   </p> <p>Pizza de queso o pepperoni elaborada con granos de Ebey Road Farm</p>
<p><b>27</b> ALMUERZO   </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>	<p><b>28</b> ALMUERZO   </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa de granja escolar</p>	<p><b>29</b> <b>Conferencias de padres y maestros</b> <b>No hay escuela</b></p>	<p><b>30</b> <b>Conferencias de padres y maestros</b> <b>No hay escuela</b></p>	<p><b>31</b> <b>Conferencias de padres y maestros</b> <b>No hay escuela</b></p>



Granja escolar Crecido



Cultivados localmente o Producido



Sin gluten Opción



Vegetariano Opción



# 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.



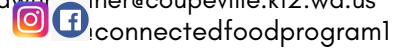
## Programa de Alimentos Conectados

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.

