

NOVIEMBRE

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

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 cacahuets ni frutos secos.

Kit de delicatessen

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



¡Gracias a todos los estudiantes, personal y familias que nos acompañan para el desayuno y el almuerzo cada día!

<p>3 DESAYUNO Muffin de tres bayas</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Gyro de pollo sobre pan plano y tzatziki (salsa de yogur y pepino)</p>	<p>4 Muffin de tres bayas</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>5 Pastel de café con canela</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli</p>	<p>6 Muffins de pera y canela</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Stroganoff de ternera con guisantes</p>	<p>7 Bagel de Whidbey Island y queso crema</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo con mantequilla india sobre arroz</p>
<p>10 Muffins de pera y canela</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Taco de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>11</p> <p>Día de los Veteranos</p>	<p>12 Patatas, huevo y salchicha</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de pollo y arroz con pretzel caliente y palito de queso</p>	<p>13 Muffins de zanahoria</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pollo Alfredo sobre Pasta con Zanahorias asadas</p>	<p>14 Muffins de zanahoria</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pizza de queso con ingredientes a tu gusto</p>
<p>17 Muffin de limón</p> <p>ALMUERZO   </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>	<p>18 Muffin de limón</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>19 Panqueques con jarabe de bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Hamburguesa con patatas y brócoli asado</p>	<p>20 Muffin de calabacín con chispas de chocolate</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pasta con marinara y mozzarella</p>	<p>21 Bagel de Whidbey Island y queso crema</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Curry de carne y verduras sobre arroz</p>
<p>24 Muffin de calabaza y streuse</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Sándwich de cerdo desmenuzado con pepinillos caseros</p>	<p>25 Muffin de calabaza y streuse</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Taco de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>Vacaciones de Acción de Gracias</p>	<p>Vacaciones de Acción de Gracias</p>	<p>Vacaciones de Acción de Gracias</p>



El fregadero de la cocina

UN POCO DE TODO DEL PROGRAMA ALIMENTOS CONECTADOS

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

[f](https://www.facebook.com/connectedfoodprogram1) [i](https://www.instagram.com/connectedfoodprogram1) **@connectedfoodprogram1**

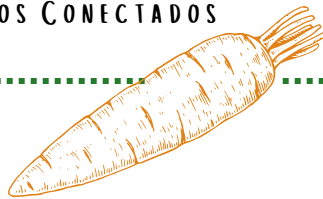
www.coupeville.k12.wa.us/Page/105

www.schoolcafe.com/coupevillesd

EN LA GRANJA DE LA ESCUELA

Arwen Norman, gerente de la granja escolar

El mes pasado presentamos nuestra cosecha de frijoles secos, y este mes queremos mostrar las palomitas de maíz que cosecharon los alumnos de tercer grado, quienes sembraron la cosecha en mayo pasado. Nuestras dos variedades son Dakota Black y Cassiopeia; es una sorpresa abrir las mazorcas para ver el color de los granos. Los cultivos de almacenamiento nos permiten llevar la granja al aula durante el frío húmedo y disfrutar de refrigerios agrícolas durante todo el año.



Alumnos de tercer grado cosechando maíz



Maíz Dakota Black y Cassiopeia



Desde la cocina

¡Feliz noviembre! Durante el último año y medio, nuestro programa ha estado trabajando para obtener la certificación de Eat Real, una organización sin fines de lucro que evalúa los programas de comidas escolares y establece altos estándares de nutrición, sostenibilidad y calidad alimentaria.

Nos enorgullece anunciar que hemos obtenido oficialmente la certificación Eat Real, lo que nos convierte en el primer distrito escolar del estado de Washington en lograr este honor. Representantes de Eat Real nos acompañarán en la reunión de la Junta Escolar del 13 de noviembre para celebrar y compartir por qué creen que nuestra labor es tan significativa.

Con el espíritu de Acción de Gracias, quiero expresar mi gratitud al personal de Connected Food por su incansable dedicación para brindar excelentes comidas a nuestros estudiantes. También quiero agradecer a los líderes del distrito, al personal, a las familias y a los estudiantes: su apoyo y entusiasmo hacen que este trabajo sea tan gratificante. Ustedes son la razón por la que hacemos lo que hacemos, y estamos muy agradecidos de servirles todos los días.

Atentamente, Andreas Wurzrainer

CORE ELEMENTS OF FARM to SCHOOL



NATIONAL FARM to SCHOOL NETWORK

Los estudiantes participan en el aprendizaje práctico a través de la jardinería.

SCHOOL GARDENS



EDUCATION

Los estudiantes participan en actividades educativas relacionadas con la agricultura, la alimentación, la salud o la nutrición.

Se compran alimentos locales, se promocionan y se sirven en la cafetería.

PROCUREMENT