

NOVIEMBRE

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



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

<p>3 ALMUERZO  </p> <p>Gyro de pollo sobre pan plano y tzatziki (salsa de yogur y pepino)</p>	<p>4 ALMUERZO  </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>5 ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli</p>	<p>6 ALMUERZO </p> <p>Stroganoff de ternera con guisantes</p>	<p>7 ALMUERZO </p> <p>Pollo con mantequilla india sobre arroz</p>
<p>10 ALMUERZO  </p> <p>Taco de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>11 Día de los Veteranos</p>	<p>12 ALMUERZO </p> <p>Sopa de pollo y arroz con pretzel caliente y palito de queso</p>	<p>13 ALMUERZO  </p> <p>Pollo Alfredo sobre Pasta con Zanahorias asadas</p>	<p>14 ALMUERZO  </p> <p>Pizza de queso con ingredientes a tu gusto</p>
<p>17 ALMUERZO   </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>	<p>18 ALMUERZO  </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>19 ALMUERZO </p> <p>Hamburguesa con patatas y brócoli asado</p>	<p>20 ALMUERZO  </p> <p>Pasta con marinara y mozzarella</p>	<p>21 ALMUERZO  </p> <p>Curry de carne y verduras sobre arroz</p>
<p>24 ALMUERZO  </p> <p>Sándwich de cerdo desmenuzado con pepinillos caseros</p>	<p>25 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>



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

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](#) [ig](#) @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