

DICIEMBRE

DESAYUNO

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

Plato principal frío

Sándwich de granola casera con cereales variados, crema de girasol y mermelada

Plato principal de comida caliente

Burrito de desayuno con sándwich de huevo y queso (producto especial rotativo)

ALMUERZO

Plato principal del día

Nuestra oferta diaria de comidas caseras. El arroz siempre está disponible como alternativa de cereales.



Kit Power Deli

Pavo en lonchas, palito de queso, huevo, fruta y un panecillo caliente de la panadería Little Red Hen.



Zalamero

Batidos de frutas y verduras con yogur, llenos de sabor. Se sirven con patatas fritas o galletas saladas.



Ensalada Cesar

Ensalada verde fresca con pollo, picatostes y aderezo César casero.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 ALMUERZO    Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate	2 ALMUERZO   Quesadilla de cerdo con lechuga y salsa	3 ALMUERZO  Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa	4 ALMUERZO   Pollo Alfredo sobre pasta	5 ALMUERZO   Yakisoba de ternera y verduras
8 ALMUERZO  Sándwich de pan plano con pollo y albahaca	9 ALMUERZO   Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria	10 ALMUERZO  Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli	11 ALMUERZO   Macarrones con queso y coliflor acompañados de yogur	12 ALMUERZO    Pizza de queso, pepperoni o suprema
15 ALMUERZO   Sándwich de atún fundido en pan de croissant	16 ALMUERZO   Taco de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria.	17 ALMUERZO  Sopa de lentejas con salchicha, acompañada de pretzel caliente y palito de queso.	18 ALMUERZO   Pasta con salsa marinara y mozzarella	19 ALMUERZO   Perros calientes con chili con carne (aparte)

vacaciones de invierno 22 de diciembre - 2 de enero





Coupeville School District

We've Achieved Eat Real Certified Green Status!

What is Eat Real Certification?
 Eat Real's award-winning K-12 certification program provides Food Service leaders with the framework and support they need to make their school menus delicious, nutritious and planet-sustaining.





El Distrito Escolar de Coupeville no discrimina en ninguno de sus programas o actividades por motivos de sexo, raza, credo, religión, color, origen nacional, edad, condición de veterano o militar, orientación sexual, expresión o identidad de género, discapacidad o el uso de un perro guía o animal de servicio entrenado, y proporciona igualdad de acceso a los Boy Scouts y otros grupos juveniles designados. La junta designa al superintendente como coordinador del distrito en materia de: Título IX, Sección 504/ADA, Cumplimiento de los Derechos Civiles, y para atender preguntas e investigar cualquier queja presentada ante el distrito sobre presunta discriminación. Superintendente, 501 South Main Street, Coupeville, WA 98239, 360-678-2404

El fregadero de la cocina

UN POCO DE TODO DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS CONECTADOS



Programa de Alimentos Conectados
Oficina: 360-678-2452
Laura Luginbill, Directora del Servicio de Alimentación lluginbill@coupeville.k12.wa.us

Andreas Wurzrainer, Jefe/Supervisor de Producción awurzrainer@coupeville.k12.wa.us
@connectedfoodprogram1

[coupeville.k12.wa.us/departments/food-service](https://www.coupeville.k12.wa.us/departments/food-service)

www.schoolcafe.com/coupevillesd

Desde la cocina

Me complace compartirles una noticia emocionante: ¡El Distrito Escolar de Coupeville ha obtenido oficialmente la Certificación Eat Real Green! Ahora somos uno de los diez únicos distritos en todo el país en contar con esta certificación. Este reconocimiento celebra a las escuelas que sirven comida fresca y preparada desde cero, y refleja mucho de lo que ya nos importa aquí: alimentar bien a los niños, cocinar desde cero y apoyar nuestra economía alimentaria local. Desde carne de res y cordero locales hasta trigo cultivado en las praderas y mejillones de Penn Cove, e incluso los platos favoritos de los estudiantes como tiras de pollo y salsa Alfredo, nuestros menús reflejan tanto a nuestros estudiantes como los increíbles alimentos que se cultivan y crían a nuestro alrededor.

Esta certificación también destaca el trabajo diario que nuestro equipo de cocina realiza para preparar comidas deliciosas y nutritivas que, además, enseñan a nuestros estudiantes sobre la comida real, su origen y su importancia. Me siento muy orgulloso de lo que hemos logrado juntos y agradezco a los estudiantes, las familias, el personal y los colaboradores de la comunidad que lo hacen posible. Es un hito significativo para nuestro pequeño distrito y un recordatorio de que la buena alimentación es una forma importante de cuidar a nuestros niños y niñas y conectar con ellos.

- Laura Luginbill, directora del servicio de alimentación

¡NO ARRUINES MI DELICIA!



Animamos a todos nuestros alumnos a comer con valentía y a probar nuevos alimentos. Para ello, es fundamental que se sientan seguros y confiados, y sabemos que las palabras importan. En la escuela primaria Coupeville, colaboramos con el programa "De la Granja a la Escuela" para promover siempre un lenguaje que no avergüence ni desaliente a los demás a disfrutar de la comida.

Prueba un bocado y decide:

"Me encanta", "Me gusta" o "No es para mí".

LET'S HAVE
FOOD COURAGE!



Take a bite and decide:

"I love it"

"I like it"

"It isn't for me"