

# ENERO



## 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 Burrito de desayuno

## 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



22 de diciembre - 2 de enero Vacaciones de invierno  
No hay escuela

<p><b>5</b> Muffin de plátano desmenuzado</p> <p>ALMUERZO   </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>	<p><b>6</b> Muffin de plátano desmenuzado</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Taco de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>7</b> Avena con arce</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de pollo y arroz con pretzel caliente y palito de queso</p>	<p><b>8</b> Pastel de café con streusel de canela</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pasta con albóndigas</p>	<p><b>9</b> Bagels de Whidbey Island con queso crema</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo indio con mantequilla, pan plano y arroz</p>
<p><b>12</b> Muffins de pera y canela</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sándwiches de cerdo desmenuzado</p>	<p><b>13</b> Muffins de pera y canela</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria</p>	<p><b>14</b> Panqueques con jarabe de bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa</p>	<p><b>15</b> Muffins de tres bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Boloñesa de ternera sobre pasta</p>	<p><b>16</b> Muffins de tres bayas</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pizza de queso, pepperoni o suprema</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Día de Martin Luther King, Jr.</b></p> <p><b>No hay escuela</b></p>	<p><b>20</b> Muffin de calabaza</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Quesadilla de pollo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>21</b> Patatas, huevo y salchicha</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de papa y jamón con pan de maíz y palito de queso</p>	<p><b>22</b> Muffin de calabaza</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pollo Alfredo sobre pasta</p>	<p><b>23</b> ¡Rollos de canela!</p>  <p><b>Medio día</b> <b>No se sirve almuerzo</b></p>
<p><b>26</b> Muffin de limón</p> <p>ALMUERZO   </p> <p>Sándwich de pavo y queso a la parrilla</p>	<p><b>27</b> Muffin de limón</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria</p>	<p><b>28</b> Panqueques con jarabe de bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli</p>	<p><b>29</b> Avena con arce</p> <p>ALMUERZO   </p> <p>Macarrones con queso y coliflor con yogur de frutas</p>	<p><b>30</b> Elección del chef</p> <p>ALMUERZO  </p> <p>Pizza de queso, pepperoni o suprema</p>



# 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**

Los agricultores agradecen los invernaderos que nos permiten cultivar cultivos de clima cálido en un clima marítimo y extender la temporada de cosecha. En la Granja Escuela estamos entusiasmados de haber ampliado considerablemente el espacio de nuestro invernadero este otoño.



Estamos completando un proyecto que ha avanzado lentamente durante varias temporadas. Nuestro nuevo espacio cubierto producirá más tomates, pero también servirá como aula agrícola, lo que aumenta las oportunidades para recibir a estudiantes en climas fríos y húmedos. Estamos encantados con nuestro nuevo espacio y agradecidos por el amplio apoyo de la comunidad que hizo posible este proyecto.

*Foto: Invernadero de la granja escolar*

## SIRVIENDO MUESTRAS

Nos encanta animar a nuestros estudiantes a comer con valentía, pero también sabemos que la cola de la cafetería no siempre es el lugar más fácil para probar algo nuevo. Ofrecer pequeñas muestras antes de añadir un nuevo plato al menú les da la oportunidad de explorar nuevos sabores sin la presión de elegirlo para el almuerzo.

Gracias a nuestro equipo de la Granja a la Escuela, los estudiantes probaron nuestra sopa de papa en diciembre, ¡y este mes tendrán la oportunidad de disfrutar de un tazón lleno cuando aparezca en el menú!



**Programa de Alimentos Conectados**  
**Oficina: 360-678-2452**

**Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentos**  
[lluginbill@coupeville.k12.wa.us](mailto:lluginbill@coupeville.k12.wa.us)

Andreas Wurzrainer, Jefe/Supervisor de Producción [awurzrainer@coupeville.k12.wa.us](mailto:awurzrainer@coupeville.k12.wa.us)

**@connectedfoodprogram1**

  [coupeville.k12.wa.us/Page/105](https://www.coupeville.k12.wa.us/Page/105)  
[www.schoolcafe.com/coupevillesd](http://www.schoolcafe.com/coupevillesd)

## Desde la cocina

Al comenzar la temporada navideña, queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a los estudiantes, las familias, el personal y los socios comunitarios que hacen que el Programa de Alimentos Conectados sea tan sólido. Su apoyo, participación y colaboración siguen dando forma a un programa de alimentos del que todos podemos estar orgullosos.

Este año hemos logrado avances significativos, como la obtención de la Certificación Eat Real Green, un reconocimiento a nuestro compromiso de ofrecer comidas nutritivas y sostenibles, y de operar con integridad y responsabilidad. Nos honra este reconocimiento y agradecemos a todos los que lo hicieron posible.

De cara al futuro, mantenemos nuestro compromiso de expandir nuestro programa, mejorar la sostenibilidad, reducir el desperdicio y garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a comidas de alta calidad que fomenten su bienestar. Gracias por ser una parte tan importante de este camino. Les deseamos unas felices fiestas y esperamos con ilusión todo lo que lograremos juntos el próximo año.

- Andreas, Chef/Supervisor de Producción

## Cuentas de servicio de alimentación para estudiantes

Escanee para obtener información y videos instructivos sobre cómo verificar el saldo de la cuenta de servicio de alimentos de su estudiante y agregar dinero.

