

FEBRERO

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



Contactos del Programa de Alimentos

Conectados

Oficina: 360-678-2452 Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentos luginbill@coupeville.k12.wa.us
Andreas Wurzrainer, Chef/Supervisor de Producción awurzrainer@coupeville.k12.wa.us

¡Síguenos en las redes sociales para estar al tanto de novedades e historias!

[econnectedfoodprogram](https://www.facebook.com/econnectedfoodprogram)
www.coupeville.k12.wa.us



<p>2 DESAYUNO Muffin de zanahoria, manzana y queso crema</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Gyro de pollo en pan plano con tzatziki (salsa de yogur y pepino)</p>	<p>3 Muffin de zanahoria, manzana y queso crema</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Taco de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>4 Salchicha, patatas y huevo duro</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de salmón y calabaza Hubbard con focaccia y palito de queso</p>	<p>5 Muffin de calabaza y streusel</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Stroganoff de ternera sobre pasta con guisantes</p>	<p>6 Bagels y queso crema de Whidbey Island</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Muslo de pollo asado con maíz y arroz</p>
<p>9 Muffin de plátano desmenuzado</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>	<p>10 Crumble de plátano</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Nachos de cerdo y frijoles con salsa y crema agria</p>	<p>11 Pastel de café con remolino de canela</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Hamburguesa o hamburguesa con queso, bolitas de boniato y ensalada de col cremosa</p>	<p>12 Muffin de avena y arándanos</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pasta con marinara y queso mozzarella</p>	<p>13 Muffin de avena y arándanos</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pizza de queso, pepperoni o suprema</p>
<p>16 Día de los Presidentes No hay escuela</p>	<p>17 Muffin de elección del chef</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Quesadilla de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p>18 Panqueques con jarabe de bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa Zuppa Toscana con pretzel caliente y palito de queso</p>	<p>19 Muffin de calabacín con chispas de chocolate</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Macarrones con queso y coliflor con yogur de frutas</p>	<p>20 Bagels y queso crema de Whidbey Island</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo al curry con calabaza Hubbard sobre arroz</p>
<p>23 Muffin de limón y semillas de amapola</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sándwich Sloppy Joe</p>	<p>24 Muffin de limón y semillas de amapola</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria</p>	<p>25 Avena con arce</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas y brócoli</p>	<p>26 Muffins de tres bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo Alfredo sobre pasta</p>	<p>27 Muffins de tres bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pizza de queso, pepperoni o suprema</p>



El Distrito Escolar de Coupeville no discrimina en ningún programa ni actividad por motivos de sexo, raza, credo, religión, color, nacionalidad, 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 adiestrado, y ofrece igualdad de acceso a los Boy Scouts y otros grupos juveniles designados. La junta designa al superintendente para que actúe como coordinador del distrito en lo que respecta al Título IX, la Sección 504/ADA y el Cumplimiento de los Derechos Civiles, y para atender preguntas e investigar cualquier queja comunicada al distrito por presunta discriminación. Superintendente, 501 South Main Street, Coupeville, WA 98239, 360-678-2404

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

Aunque el invierno suave que hemos tenido hasta ahora significa que estamos viendo más crecimiento invernal de lo habitual (¿quizás tuviste que cortar el césped en enero?), las plantas crecen mucho más rápido cuando reciben 10 horas o más de luz al día. En nuestra latitud, eso ocurre a mediados de febrero, así que es cuando empezamos a plantar las semillas del año!



ON YOUR TRAY	FUN FOOD FACTS	IN THE CAFETERIA	FARM TO SCHOOL	COOKIN' IN THE KITCHEN
100	100	100	100	100
200	200	200	200	200
300	300	300	300	300
400	400	400	400	400

Peligro

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

Andreas Wurzdiner, Jefe/Supervisor de Producción awurzdiner@coupeville.k12.wa.us

@connectedfoodprogram1
www.coupeville.k12.wa.us/Page/105
www.schoolcafe.com/coupevillesd

Desde la cocina

Muchos viernes en el comedor, nuestros alumnos de primaria se ponen a pensar para el concurso "Jeopardy de la Comida". Con temas como "En la Cafetería", "Datos Divertidos sobre la Comida" y "De la Granja a la Escuela", Jeopardy es una forma divertida de aprender datos curiosos sobre la comida, repasar las reglas del comedor y conectar la clase con la cafetería. Con tres valientes participantes seleccionados por almuerzo, los alumnos aprenden mientras comen. Si jugamos todos los viernes, sumamos más de 90 datos curiosos sobre la comida cada año, y la impresionante cifra de 540 datos curiosos sobre la comida para cuando terminan la primaria. Es un juego pequeño con potencial de gran impacto, que ayuda a desarrollar el conocimiento sobre la comida, la curiosidad y la confianza, viernes a viernes.

El mes pasado, nuestros estudiantes también tuvieron la oportunidad de ver y probar una de las verduras menos apreciadas que prospera en el clima del noroeste del Pacífico. ¡Gracias a la agricultora Arwen, al chef Andreas y al equipo de "De la Granja a la Escuela" por cultivar, preparar y distribuir muestras a nuestros estudiantes de CES!



¡Nos y...o!
- Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentación