

# MARZO



## 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

COSECHA DEL MES

Legumbres

CELEBRANDO EL MUSSELFEST DE COUPEVILLE



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>2</b> DESAYUNO<br/>Muffin de zanahoria, manzana y queso crema</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo derretido con albahaca sobre pan plano</p> | <p><b>3</b> 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><b>4</b> Salchicha, patatas y huevo duro</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de mejillones de Penn Cove, palito de queso y pretzel caliente</p>                      | <p><b>5</b> Muffin de calabaza y streusel</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pasta con marinara y mozzarella</p>           | <p><b>6</b> Bagels y queso crema de Whidbey Island</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Papa al horno con chili de res y queso</p>          |
| <p><b>9</b> Muffin de plátano desmenuzado</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>                                   | <p><b>10</b> Crumble de plátano</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria</p>                               | <p><b>11</b> 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><b>12</b> Muffin de avena y arándanos</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Yakisoba de pollo y verduras</p>               | <p><b>13</b></p> <p><b>Conferencias de padres y maestros</b></p> <p><b>No hay escuela</b></p>                                  |
| <p><b>16</b> Muffins de tres bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sándwich de cerdo desmenuzado</p>   | <p><b>17</b> Muffins de tres bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Quesadilla de pollo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>               | <p><b>18</b> Panqueques con jarabe de bayas</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Sopa de lentejas con salchicha, pretzel caliente y palito de queso</p>                       | <p><b>19</b> Muffin de calabacín con chispas de chocolate</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo Alfredo sobre pasta</p> | <p><b>20</b> Muffin de calabacín con chispas de chocolate</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pizza de queso, pepperoni o suprema</p>      |
| <p><b>23</b> Muffin de limón y semillas de amapola</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Filete de queso Filadelfia</p>                                    | <p><b>24</b> Muffin de limón y semillas de amapola</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Nachos de cerdo y frijoles con salsa y crema agria</p>            | <p><b>25</b> Avena con arce</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas y brócoli</p>   | <p><b>26</b> Muffin de avena y arándanos</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Stroganoff de ternera con pasta</p>            | <p><b>27</b> Bagels y queso crema de Whidbey Island</p> <p>ALMUERZO </p> <p>Pollo indio con mantequilla, arroz y pan plano</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

## EN LA GRANJA DE LA ESCUELA

**Arwen Norman, gerente de la granja escolar**

Para finales de marzo, habremos establecido el ritmo primaveral de sembrar, preparar las camas y trasplantar al campo. Si bien este trabajo continuará durante los próximos meses, en marzo sembramos la mayoría de los cultivos que esperamos cosechar para el final del año escolar. Y uno de los cultivos de primavera más importantes son los guisantes, que nuestros alumnos de kínder y primer grado plantaron en febrero.





Foto: Estudiantes de jardín de infantes plantando guisantes en la granja escolar.

## 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

[www.coupeville.k12.wa.us](http://www.coupeville.k12.wa.us)

[www.schoolcafe.com/coupevillesd](http://www.schoolcafe.com/coupevillesd)



## Desde la cocina

El Festival del Mejillón anual de Coupeville refleja nuestra profunda convicción de que todos los estudiantes merecen acceso a comidas frescas, de origen local y preparadas desde cero. Al presentarles los mejillones a nuestros estudiantes al menos una vez al año, ampliamos el acceso a los alimentos, fomentamos la alfabetización alimentaria y honramos a los agricultores que sustentan nuestra comunidad. Conectar las granjas de mejillones de Penn Cove con nuestras cocinas escolares ayuda a los estudiantes a verse a sí mismos como parte de un sistema alimentario más amplio, basado en la equidad, la sostenibilidad y el cuidado. Celebrar el Festival del Mejillón es una de las maneras en que cumplimos nuestra misión: nutrir a cada niño con alimentos reales y, al mismo tiempo, fortalecer la comunidad local que nos alimenta a todos.

-Andreas Wurzrainer, Jefe/Supervisor de Producción

**MENÚ**  
MIÉRCOLES 4 DE MARZO  
SOPA DE MEJILLONES  
DE PENN COVE,  
PALITO DE QUESO  
Y PRETZEL CALIENTE

