

# MARZO



## DESAYUNO (7:30 am - 8 am)

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

## ALMUERZO



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.

Lunes

Martes

Miércoles

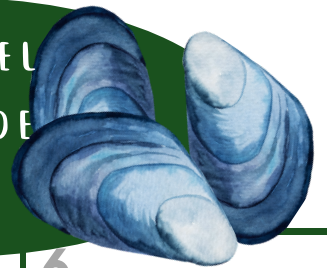
Jueves

Viernes

COSECHA DEL MES

Legumbres

CELEBRANDO EL  
MUSSELFEST DE  
COUPEVILLE



<p><b>2</b> ALMUERZO </p> <p>Pollo derretido con albahaca sobre pan plano</p>	<p><b>3</b> ALMUERZO </p> <p>Taco de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>4</b> ALMUERZO </p> <p>Sopa de mejillones de Penn Cove, palito de queso y pretzel caliente</p>	<p><b>5</b> ALMUERZO </p> <p>Opción de boloñesa de ternera o marinara sobre pasta.</p>	<p><b>6</b> ALMUERZO </p> <p>Papa al horno con chili de res y queso</p>
<p><b>9</b> ALMUERZO </p> <p>Sopa de tomate y queso a la parrilla</p>	<p><b>10</b> ALMUERZO </p> <p>Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria</p>	<p><b>11</b> ALMUERZO </p> <p>Hamburguesa o hamburguesa con queso, bolitas de boniato y ensalada de col cremosa</p>	<p><b>12</b> ALMUERZO </p> <p>Yakisoba de pollo y verduras</p>	<p><b>13</b> Conferencias de padres y maestros No hay escuela</p>
<p><b>16</b> ALMUERZO </p> <p>Sándwich de cerdo desmenuzado</p>	<p><b>17</b> ALMUERZO </p> <p>Quesadilla de pollo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria</p>	<p><b>18</b> ALMUERZO </p> <p>Sopa de lentejas con salchicha, pretzel caliente y palito de queso</p>	<p><b>19</b> ALMUERZO </p> <p>Pollo Alfredo sobre pasta</p>	<p><b>20</b> ALMUERZO </p> <p>Pizza de queso, pepperoni o suprema</p>
<p><b>23</b> ALMUERZO </p> <p>Filete de queso Filadelfia</p>	<p><b>24</b> ALMUERZO </p> <p>Nachos de cerdo y frijoles con salsa y crema agria</p>	<p><b>25</b> ALMUERZO </p> <p>Tiras de pollo con patatas y brócoli</p>	<p><b>26</b> ALMUERZO </p> <p>Stroganoff de ternera con pasta</p>	<p><b>27</b> ALMUERZO </p> <p>Pollo indio con mantequilla, arroz y pan plano</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**



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

  @connectedfoodprogram1  
www.coupeville.k12.wa.us

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  
PENN COVE, PALITO DE  
QUESO Y PRETZEL CALIENTE

