

# ABRIL

## DESAYUNO

Todas las opciones diarias incluyen fruta y leche.

### Línea de alimentos fríos

Variedad de cereales, granola casera, sándwich de mantequilla de girasol y mermelada, barra de granola Appleyways

### Línea de comida caliente

Sándwich de huevo y queso casero tipo burrito de desayuno

## ALMUERZO

Todas las opciones se ofrecen con nuestra barra de ensaladas y leche.

### Plato principal del día






Nuestra selección diaria de comidas caseras.

### Sándwich de crema de girasol

Elaborado con pan de la panadería Little Red Hen. Sin cacahuetes ni frutos secos.

### Kit de delicatessen

Panecillo de la panadería Little Red Hen, pavo en rodajas y un palito de queso.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b> <b>DESAYUNO</b> Magdalenas de zanahoria, manzana y queso crema ALMUERZO  Sándwich de pavo y queso tostado	<b>31</b> Magdalenas de zanahoria, manzana y queso crema ALMUERZO  Tacos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria	<b>1</b> Salchicha, patatas y huevo duro ALMUERZO  Sopa de pollo y arroz con pan de maíz	<b>2</b> Magdalenas de calabaza con streusel ALMUERZO  Pasta con salsa boloñesa de carne	<b>3</b> Magdalenas de calabaza con streusel ALMUERZO  Pizza de queso con ingredientes personalizables.

## VACACIONES DE PRIMAVERA 6-10 DE ABRIL



## COSECHA DEL MES

# Brócoli

<b>13</b> Magdalenas de crumble de frutos rojos ALMUERZO  Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate	<b>14</b> Magdalenas de crumble de frutos rojos ALMUERZO  Nachos de pollo con queso, salsa y crema agria	<b>15</b> Avena con sirope de arce ALMUERZO  Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa	<b>16</b> Magdalenas de salvado de avena y arándanos ALMUERZO  Pasta con albóndigas y salsa marinara	<b>17</b> Bagels de la isla Whidbey con queso crema ALMUERZO  Pollo y curry de verduras sobre arroz
<b>20</b> Elección del chef ALMUERZO  Perrito caliente con chili de ternera y queso (opcional)	<b>21</b> Elección del chef ALMUERZO  Quesadilla de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria	<b>22</b> Tortitas y salsa de frutos rojos ALMUERZO  Sopa Toscana de frijoles Boin con pretzel suave y palito de queso	<b>23</b> Muffin de calabacín con pepitas de chocolate ALMUERZO  Macarrones con queso y coliflor acompañados de batido de frutos rojos.	<b>24</b> Muffin de calabacín con pepitas de chocolate ALMUERZO  Pizza de queso con ingredientes personalizables.
<b>27</b> Magdalenas de limón y semillas de amapola ALMUERZO  Pollo tostado con pesto y pan plano	<b>28</b> Magdalenas de limón y semillas de amapola ALMUERZO  Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria	<b>29</b> Avena con sirope de arce ALMUERZO  Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli	<b>30</b> Magdalenas de salvado de avena y arándanos ALMUERZO  Pollo Alfredo sobre pasta con guisantes	<b>1 de mayo</b> Bagels de la isla Whidbey con queso crema Desayuno para el almuerzo: Tortitas, salchichas y patatas



# El fregadero de la cocina

UN POCO DE TODO DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS CONECTADOS

## EN LA GRANJA ESCOLAR

Arwen Norman, administradora de la granja escolar.

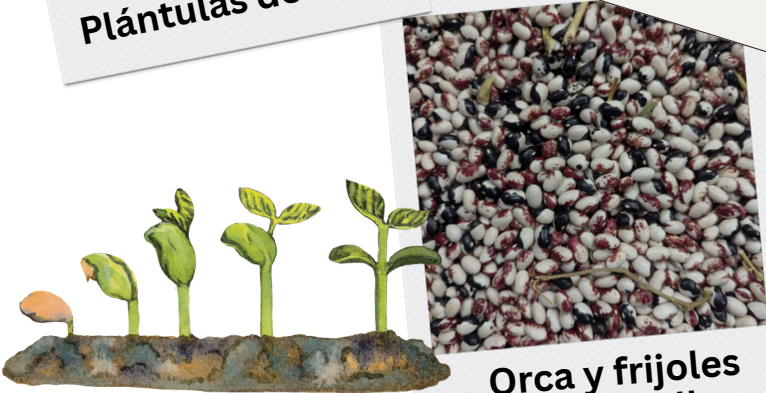
La Fiesta de las Alubias de este año fue todo un éxito, y pronto disfrutaremos de la cosecha en Zuppa Toscana. Cultivamos dos variedades de alubias secas tradicionales en la granja escolar: Orca (también llamadas Calypso, pero aquí definitivamente se llaman Orcas) y Rockwell (¡la variedad propia de Coupeville!). Los alumnos siembran las alubias en mayo, las cosechan para secarlas en septiembre, y luego buscamos un día seco de invierno para trillar (con los pies) y aventar la cosecha. Aquí en Coupeville tenemos la suerte de poder cuidar la cosecha con los mismos alumnos a medida que pasan de un curso a otro.



Plántulas de frijol



Trilla



Orca y frijoles Rockwell

**Programa de Alimentos Conectados**  
**Oficina: 360-678-2452** Laura Luginbill,  
**Directora de Servicios de Alimentación**  
[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](https://www.coupeville.k12.wa.us)  
[www.coupeville.k12.wa.us](http://www.coupeville.k12.wa.us)  
[www.schoolcafe.com/coupevillesd](http://www.schoolcafe.com/coupevillesd)



## Desde la cocina

En las Escuelas de Coupeville, creemos que la cafetería es un aula y que el almuerzo es una oportunidad para aprender algo nuevo. Ya sea la Cosecha del Mes, los ingredientes cultivados en nuestra granja escolar o una receta completamente nueva, queremos que los estudiantes vean las comidas escolares como un lugar para explorar, degustar y descubrir.

Este año, hemos incorporado varios platos nuevos a nuestro menú, como pollo a la mantequilla, sándwich de filete de queso estilo Filadelfia, yakisoba y desayunos preparados en pequeñas cantidades para nuestros alumnos de secundaria y bachillerato. Estos nuevos platos se suman a nuestros favoritos de siempre y a las especialidades del mes, ofreciendo a los estudiantes la oportunidad de probar tanto comidas nuevas como otras ya conocidas.

Cuando introducimos un nuevo plato en el menú, planeamos servirlo al menos tres veces. Hemos comprobado que la primera vez es para probarlo, la segunda para decidir y la tercera suele ser cuando descubren su nuevo favorito. Brindar a los estudiantes múltiples oportunidades para degustar y explorar fomenta el gusto por la comida y ofrece a todos —estudiantes y personal— la oportunidad de probar algo nuevo sin presiones.

Aprender a probar cosas nuevas es una habilidad para la vida, y estamos orgullosos de que nuestras cafeterías sean lugares donde los estudiantes puedan practicar un poco de valentía alimentaria todos los días.

– Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentación