ABRIL

COSECHA DEL MES

Brócoli

DESAYUNO (7:30 - 8:00)

Los alumnos pueden elegir un plato principal caliente o frío. Todas las opciones incluyen fruta y leche.

Desayuno frío

Variedad de cereales, parfait de yogur con granola, sándwich de crema de girasol y mermelada.

Desayuno caliente

Burrito de desayuno, sándwich de huevo y queso, plato especial que varía según la temporada.

ALMUERZO

Plato principal

Ofrecemos comidas caseras a diario. El arroz suele estar disponible como alternativa a los cereales.

Kit Power Deli

Pavo en lonchas, palito de queso, huevo, fruta y un panecillo caliente de la panadería Little Red Hen.

Zalamero

Deliciosos batidos de frutas y verduras elaborados con yogur. Se sirven con patatas fritas o galletas.

ensalada Cesar

Verduras frescas con pollo, picatostes y aderezo César casero.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 ALMUERZO GF Sándwich de pavo y queso tostado	31 ALMUERZO GF Tacos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria	1 ALMUERZO GF Sopa de pollo y arroz con pan de maíz	2 ALMUERZO GF Pasta con salsa boloñesa de carne	3 ALMUERZO GF Pizza de queso con ingredientes personalizables.

VACACIONES DE PRIMAVERA DEL 6 AL 10 DE ABRIL

13 ALMUERZO GF Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate	14 ALMUERZO GF Nachos de pollo con queso, salsa y crema agria	15 ALMUERZO GF Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa	16 ALMUERZO GF Pasta con albóndigas y salsa marinara	17 ALMUERZO GF Pollo y curry de verduras sobre arroz
20 ALMUERZO GF Perrito caliente con chili de ternera y queso (opcional)	21 ALMUERZO GF Quesadilla de cerdo y frijoles con salsa y lechuga	22 ALMUERZO GF Sopa toscana de frijoles Boin, pretzel suave y palito de queso	23 ALMUERZO GF Macarrones con queso y coliflor acompañados de batido de frutos rojos.	24 ALMUERZO GF Pizza de queso con ingredientes personalizables.
27 ALMUERZO GF Pollo tostado con pesto y pan plano	28 ALMUERZO GF Nachos de carne y frijoles con salsa y crema agria	29 ALMUERZO GF Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli	30 ALMUERZO GF Pollo Alfredo sobre pasta con guisantes	1 de mayo **Desayuno para el almuerzo: Tortitas, salchichas y patatas**

Granja escolar Crecido · **Cultivados localmente o Producido** · **GF Sin gluten Opción** · **Vegetariano Opción**

COUPEVILLE SCHOOL DISTRICT

El Distrito Escolar de Coupeville no discrimina en ningún programa o actividad por motivos de sexo, raza, credo, religión, color, origen nacional, 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, y brinda igualdad de acceso a los Boy Scouts y otros grupos juveniles designados. La junta designa al superintendente como coordinador del distrito en lo referente al Título IX, la Sección 504/ADA y el cumplimiento de los derechos civiles, así como para atender preguntas e investigar cualquier queja sobre presunta discriminación que se presente ante el distrito. Superintendente, 501 South Main Street, Coupeville, WA 98239, 360-678-2404

El fregadero de la cocina

Un poco de todo del Programa de Alimentos Conectados

Programa de Alimentos Conectados
Oficina: 360-678-2452 Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentación
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

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

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