

MAYO

DESAYUNO

Todas las opciones diarias incluyen fruta y leche.

Línea de alimentos fríos

Granola variada, granola casera, sándwich de mantequilla de girasol y mermelada.

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 delicatessen

Elaborado con pan de la panadería Little Red Hen. Sin cacahuets ni frutos secos. Panecillo de la panadería Little Red Hen, pavo en rodajas y un palito de queso.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



4 Magdalenas de calabaza con streusel

ALMUERZO   


Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate

5 Magdalenas de calabaza con crumble y yogur

ALMUERZO  

Nachos de pollo y frijoles con salsa

6 Salchicha, patatas y huevo

ALMUERZO 

Hamburguesa con patatas y ensalada de col cremosa

7 Muffin de zanahoria, manzana y queso crema con yogur

ALMUERZO  


Pasta con salsa marinara y mozzarella

8 Muffin de zanahoria, manzana y queso crema con yogur

ALMUERZO  

Papa al horno con chile y queso (opcional)

11 Muffin de crumble de tres frutos rojos

ALMUERZO 

Sándwich Sloppy Joe con papas fritas tipo waffle *nuevas*

12 Tortitas con salsa de frutos rojos y salchicha

ALMUERZO  

Taco de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria.

13 Filete de pollo frito patatas y salsa.

ALMUERZO  

Daal de pollo y lentejas con pan plano y palitos de queso

14 Magdalenas de calabacín con pepitas de chocolate y yogur

ALMUERZO  


Stroganoff de ternera de 3 Sisters Farm sobre pasta

15 Magdalenas de calabacín con pepitas de chocolate y yogur

ALMUERZO    



Pizza de queso, pepperoni o suprema

18 Elección del chef

ALMUERZO 


Gyro de pollo en pan plano con hummus y tzatziki aparte.

19 Muffin de crumble de tres frutos rojos

ALMUERZO  



Quesadilla de carne y frijoles con lechuga, salsa y crema agria

20 Pastel de café con canela

ALMUERZO 

Sopa de patata y jamón con pretzel caliente y palito de queso

21 Magdalenas de plátano con crumble

ALMUERZO  

Pollo Alfredo sobre pasta

22 Bagels de la isla Whidbey con queso crema



ALMUERZO   

Pollo indio a la mantequilla sobre arroz con pan plano.

25


Día de los Caídos: No hay clases

26 Magdalenas de limón y semillas de amapola

ALMUERZO  



Nachos de cerdo y frijoles con salsa y crema agria

27 Avena con sirope de arce

ALMUERZO 

Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli

28 Magdalenas de plátano con crumble

ALMUERZO  

Albóndigas sobre pasta con salsa marinara

29 Magdalenas de plátano con crumble

ALMUERZO    

Pizza de queso, pepperoni o suprema



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.

¿Sabías que el brócoli, la mayoría de las variedades de col rizada, la coliflor, el colinabo, las coles de Bruselas y el repollo pertenecen a la misma especie vegetal? Los humanos hemos seleccionado diferentes variedades para obtener cogollos, tallos y cabezas florales grandes y tiernas para el consumo. En nuestro clima, podemos planificar la cosecha de estas plantas durante todo el año. A finales de abril terminamos de cosechar las plantas que pasaron el invierno, y a finales de mayo ya estaremos cosechando las sembradas esta primavera.



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

@connectedfoodprogram1
oupeville.k12.wa.us/departamentos/servicio-de-alimentos
www.schoolcafe.com/coupevillesd

Desde la cocina

Al comenzar la primavera, quiero tomarme un momento para reconocer y agradecer a todas las increíbles madres de nuestro distrito, especialmente a aquellas que forman parte de nuestro programa. Tuve la fortuna de crecer con un ejemplo maravilloso de lo que eso significa.

El cariño, la dedicación y la actitud positiva que aportas a tu trabajo marcan la diferencia. Cada día, te presentas ante nuestros estudiantes con calidez, paciencia y una sonrisa, creando un ambiente acogedor y de apoyo que les ayuda a desarrollarse plenamente. Tu impacto va mucho más allá de la cocina: eres una parte fundamental de la vida diaria y el bienestar de nuestros estudiantes.

Tener la oportunidad de servir a nuestros niños cada día me llena de una gran esperanza para el futuro y me enorgullece vivir en esta comunidad. Gracias por todo lo que hacen por nuestros estudiantes, nuestras escuelas y nuestra comunidad.

Con gratitud,

Andreas Wurzrainer, Jefe de Supervisión de Producción

MUY PRONTO: PAPAS FRITAS CON FORMA DE GOFRE

¡Lea aquí el artículo del Whidbey News Times!



Gracias a la capacidad de persuasión de la clase de la Sra. Bayne, ¡las papas fritas con forma de gofre se incorporan oficialmente al menú escolar! Los estudiantes investigaron, debatieron y redactaron ensayos convincentes explicando por qué las papas fritas serían una adición popular a las comidas escolares. Sus argumentos bien fundamentados, su creatividad y su voz influyeron en una decisión real sobre el menú de nuestra cafetería. Nos enorgullece celebrar cómo el aprendizaje en el aula puede generar un cambio significativo. ¡Estamos deseando que todos disfruten de este plato elegido por los estudiantes el 11 de mayo!



COSECHA DEL MES



HIERBAS