

SEPTIEMBRE

2026

DESAYUNO DE PRIMARIA

Todas las opciones diarias incluyen fruta y leche.

Línea de alimentos fríos

Parfait de frutas y yogur con cereales variados
Sándwich de crema de girasol y mermelada

Línea de comida caliente

Plato especial de desayuno:
Burrito de desayuno

ALMUERZO DE PRIMARIA

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*

Hecho con pan de la panadería Little Red Hen.

* Sin frutos secos

Kit de delicatessen

Panecillo de la panadería Little Red Hen, pavo en rodajas y palitos de queso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Día laboral No hay escuela	8 Desayuno Magdalenas de tres frutos rojos ALMUERZO     Taco de carne y frijoles de 3 Sisters Farm con salsa, lechuga y crema agria.	9 Muffin inglés de huevo y tocino ALMUERZO  Sopa de pollo y arroz con pretzel caliente y palito de queso	10 Magdalenas de zanahoria y queso crema ALMUERZO     Pollo Alfredo con pasta y judías verdes de la granja escolar	11 Magdalenas de zanahoria y queso crema ALMUERZO     Pizza de queso, pepperoni o suprema
14 Magdalenas de limón y semillas de amapola ALMUERZO   Sándwich de cerdo desmenuzado con papas fritas tipo waffle y pepinillos de School Farm.	15 Magdalenas de limón y semillas de amapola ALMUERZO     Nachos de pollo y frijoles con salsa y crema agria	16 Avena con sirope de arce ALMUERZO   Hamburguesa con ensalada de col y piña	17 Magdalenas de tres frutos rojos ALMUERZO     Pasta con salsa marinara y mozzarella	18 Bagel y queso crema de la isla Whidbey ALMUERZO     Yakisoba de carne/huevo y verduras
21 Magdalenas de calabacín con pepitas de chocolate ALMUERZO     Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate	22 Magdalenas de calabacín con pepitas de chocolate ALMUERZO     Quesadilla de cerdo y frijoles con salsa, lechuga y crema agria.	23 Huevo, salchicha y patatas ALMUERZO     Sopa Zuppa Toscana con pan focaccia y palitos de queso	24 Magdalenas de calabaza con streusel ALMUERZO     Macarrones con queso y yogur de coliflor	25 Magdalenas de calabaza con streusel ALMUERZO     Pizza de queso, pepperoni o suprema
28 Magdalenas de plátano con crumble ALMUERZO     Pan plano con pesto de pollo	29 Magdalenas de plátano con crumble ALMUERZO     Nachos de carne y frijoles con salsa, lechuga y crema agria.	30 Tortitas con salsa de frutos rojos ALMUERZO   Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli	COSECHA DEL MES  Pepinos	



Precios de las comidas del CES 2026-27

Desayuno para estudiantes: GRATIS Almuerzo para estudiantes: GRATIS

Segundo plato principal para estudiantes: \$2.25

Desayuno para invitados: \$3.25

Almuerzo para invitados: \$6.25



Programa de Alimentos Conectados | Oficina: 360-678-2452

Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentación Correo
lluginbill@coupeville.k12.wa.us

Andreas Wurzrainer, Supervisor de Cocina Correo electrónico:
awurzrainer@coupeville.k12.wa.us

Menús e información del departamento:

www.coupeville.k12.wa.us/departments/food-service

Información nutricional diaria: www.schoolcafe.com/coupevillesd

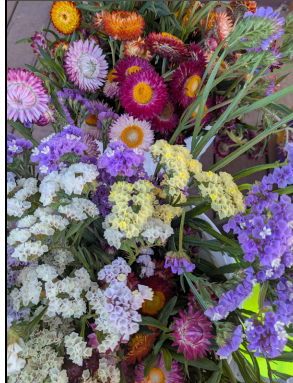
El fregadero de la cocina

UN POCO DE TODO DEL PROGRAMA DE ALIMENTOS CONECTADOS

EN LA GRANJA ESCOLAR

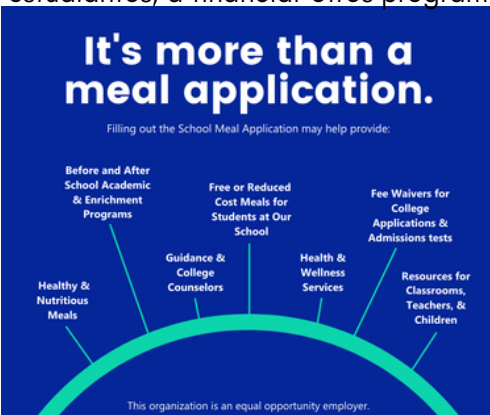
Arwen Norman, administradora de la granja escolar.

El equipo de la granja trabaja durante todo el verano para asegurar cosechas abundantes en otoño. Comenzaremos el año escolar con tomates cherry, pepinos y pimientos para la lonchera en la barra de ensaladas, y más adelante en otoño cosecharemos zanahorias, brócoli y coliflor. También estamos secando flores para conservar parte de la luz del sol del verano para el invierno.



Solicitud de elegibilidad para el beneficio de nutrición y educación infantil 2026-2027

¡No olvides completar una solicitud para comidas gratuitas o a precio reducido! Las solicitudes aprobadas ayudan a que la Escuela Primaria Coupeville siga siendo elegible para comidas gratuitas para todos los estudiantes, a financiar otros programas y es posible que se eximan



otras tarifas para su familia. Las solicitudes deben renovarse anualmente.

Cómo solicitarlo:

Formularios de solicitud impresos:
Disponibles en la oficina de su escuela.

Imprime el tuyo:
www.coupeville.k12.wa.us/departamentos/servicio-de-alimentos

Complete el proceso en línea: Acceso familiar a Qmlativ en "Solicitudes de servicio de alimentos en línea".

Programa de Alimentos Conectados

Oficina: 360-678-2452

Laura Luginbill, Directora del Servicio de Alimentos
lluginbill@coupeville.k12.wa.us

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

  @connectedfoodprogram1

www.coupeville.k12.wa.us/departamentos/food-service www.schoolcafe.com/coupevillesd

Desde la cocina

¡Bienvenidos de nuevo, familias!

Nos entusiasma dar la bienvenida a los estudiantes y comenzar otro año de buena comida y aprendizaje. Este año, nuestro equipo de servicio de alimentos espera con ilusión preparar comidas escolares con alimentos frescos de productores locales, incluyendo cosechas de nuestra propia granja escolar. Creemos que una buena comida escolar puede hacer mucho más que alimentar a los estudiantes: puede presentarles nuevos alimentos y ayudarlos a convertirse en comensales seguros y curiosos. Nuestra granja escolar y nuestra colaboración con Coupeville Farm to School brindan a los estudiantes oportunidades de aprendizaje más allá del aula. Desde el cultivo y la cosecha de alimentos hasta la cocina, la degustación y la exploración de la agricultura, los estudiantes tienen la oportunidad de comprender de forma práctica cómo los alimentos llegan desde la tierra hasta sus platos.

Una nota sobre los precios de las comidas

Las comidas escolares siguen siendo gratuitas para todos los alumnos de la escuela primaria Coupeville. En la escuela secundaria y preparatoria Coupeville, los precios de las comidas aumentarán este año en cumplimiento con las regulaciones federales de precios.

Precios de las comidas de CMHS

- Desayuno: \$2.30

Almuerzo: \$4.00

Se anima a las familias a solicitar comidas gratuitas o a precio reducido y a encontrar más información en nuestro sitio web.

Estamos deseando ver a los estudiantes de vuelta en las cafeterías, en la granja y en la mesa. ¡Bienvenidos de nuevo! ¡Estamos listos para cocinar!

Laura Luginbill, Directora de Servicios de Alimentación