

OCTUBRE

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

Especial de desayuno:
Burrito de desayuno, bagel de Whidbey Island con queso crema.

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

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

Kit de delicatess en

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



7 de octubre

¡Coupeville celebra la gastronomía local junto con los distritos escolares de todo el estado!

1 Magdalenas de zanahoria y manzana

ALMUERZO   

Pollo Alfredo sobre pasta con judías verdes de School Farm

2 Sándwich de huevo, tocino y queso

ALMUERZO  

Desayuno para el almuerzo: Tortitas, patatas asadas y salchichas

5 Magdalenas de arándanos

ALMUERZO   

Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate

6 Magdalenas de arándanos

ALMUERZO   

Taco de carne y frijoles de 3 Sisters Farm con salsa, lechuga y crema agria

7 Avena con sirope de arce

ALMUERZO  

Pastel de pastor y galletas de Bell's Farm

8 Magdalenas de zanahoria y manzana

ALMUERZO   

Albóndigas de 3 Sisters Farm sobre pasta con salsa marinara de tomate de School Farm

9 Sándwich de huevo, tocino y queso

ALMUERZO   

Pizza de queso, pepperoni o suprema

12 Magdalenas de limón y semillas de amapola

ALMUERZO  

Sándwich tostado de jamón y queso

13 Magdalenas de limón y semillas de amapola

ALMUERZO   

Nachos de pollo y frijoles con salsa School Farm

14 Magdalenas de plátano con crumble

ALMUERZO 

Hamburguesa y ensalada de col con piña

15 Magdalenas de plátano con crumble

ALMUERZO   

Pasta con salsa cremosa de pesto y pollo

16 Sándwich de huevo, tocino y queso

ALMUERZO  

Pollo dulce y curry de verduras sobre arroz

19 Magdalenas de calabaza

ALMUERZO 

Sándwich Sloppy Joe con papas fritas y waffles

20 Magdalenas de calabaza

ALMUERZO   

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

21 Avena con sirope de arce

ALMUERZO  

Sopa de pollo y cebada con pan focaccia y queso.

22 Magdalenas de zanahoria y manzana

ALMUERZO 

Pasta con salsa boloñesa

23 Sándwich de huevo, tocino y queso

ALMUERZO   

Pizza de queso, pepperoni o suprema

26 Magdalenas de calabacín con pepitas de chocolate

ALMUERZO   

Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli

27 Magdalenas de calabacín con pepitas de chocolate

ALMUERZO   

Nachos de carne y frijoles con salsa School Farm

28

Reuniones de padres y maestros

No hay escuela

29

Reuniones de padres y maestros

No hay escuela

30

Reuniones de padres y maestros

No hay escuela



Cultivado en la granja escolar



Cultivado o producido localmente



Opción sin gluten



Vegetariano Opción



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

EN LA GRANJA ESCOLAR

Arwen Norman,
Gerente de la granja escolar

En octubre esperamos un clima seco y cálido para que los tomates sigan dando fruto y podamos recibir a los estudiantes en la granja. ¡Estamos entusiasmados con la cosecha de calabazas, zanahorias y palomitas de maíz! Y cuando empiece a llover, regará las semillas de los cultivos de cobertura y agradeceremos tener nuestros invernaderos.



Estudiantes explorando el huerto de judías verdes en la granja escolar.



SEMANA
GASTRONÓMICA DE
WASHINGTON
DEL 5 AL 9 DE
OCTUBRE

COSECHA DEL MES



Tomates

El Día del Sabor de Washington es una celebración anual de los alimentos cultivados en Washington que se sirven en las comidas escolares durante la temporada de cosecha de otoño. ¡Coupeville se une a cientos de escuelas en todo el estado de Washington para destacar nuestros alimentos locales y colaborar con Farm to School en actividades especiales de jardinería!

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

  [coupeville.k12.wa.us/Page/105](https://www.coupeville.k12.wa.us/Page/105)
www.schoolcafe.com/coupevillesd

Desde la cocina

¡Bienvenidos de nuevo, estudiantes y familias!

Espero que todos hayan tenido la oportunidad de adaptarse a sus nuevas rutinas y horarios, sin dejar de disfrutar del maravilloso final de verano que estamos viviendo. ¡Realmente vivimos en un lugar hermoso y especial!

Una vez más, disfrutamos de la abundante cosecha de nuestra huerta escolar, con una gran variedad de tomates, pimientos y pepinos frescos que llenan nuestras ensaladas. ¡Es una época maravillosa del año para celebrar los ingredientes frescos y locales que nuestra región nos ofrece!

Recordatorio sobre nuestro programa de desayunos.

Con los nuevos horarios de autobuses, me gustaría recordarles nuestro programa de desayuno, disponible en todas nuestras escuelas. Es una excelente manera de comenzar el día con una comida nutritiva. Recuerden que todos los estudiantes de nuestra escuela primaria reciben desayuno y almuerzo gratis. También animamos a las familias a completar nuestros formularios de comidas gratuitas o a precio reducido, incluso si sus hijos ya reciben comidas gratuitas. Su participación nos ayuda a determinar la elegibilidad para beneficios adicionales y garantiza que podamos mantener nuestro programa de comidas en la escuela primaria.

Gracias por su continuo apoyo, ¡y les deseamos un maravilloso año escolar! -
Andreas Wurzrainer