

OCTUBRE

DESAYUNO

Los estudiantes pueden elegir un plato principal, caliente o frío. Todas las opciones del día incluyen fruta y leche.

Plato principal frío

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

Plato principal caliente

Plato especial rotativo: Sándwich de huevo y queso, Burrito de desayuno, Bagel de Whidbey Island con queso crema



Plato principal del día

Nuestra oferta diaria de comidas caseras. El arroz siempre está disponible como alternativa de cereal.



Kit Power Deli

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



Zalamero

Deliciosos batidos de frutas y verduras con yogur. Servidos con patatas fritas o galletas saladas.



Ensalada Cesar

Ensalada fresca con pollo, picatostes y aderezo César casero.

ALMUERZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



7 de octubre

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

1

ALMUERZO   

Pollo Alfredo sobre pasta con judías verdes de School Farm

2

ALMUERZO  

Desayuno para el almuerzo: Tortitas, patatas asadas y salchichas

5

ALMUERZO   

Sándwich de queso a la plancha y sopa de tomate

6

ALMUERZO    

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

7

ALMUERZO  

Pastel de pastor y galletas de Bell's Farm

8

ALMUERZO     

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

9

ALMUERZO     

Pizza de queso, pepperoni o suprema

12

ALMUERZO  

Sándwich tostado de jamón y queso

13

ALMUERZO    

Nachos de pollo y frijoles con salsa School Farm

14

ALMUERZO 

Hamburguesa y ensalada de col con piña

15

ALMUERZO    

Pasta con salsa cremosa de pesto y pollo

16

ALMUERZO  

Pollo dulce y curry de verduras sobre arroz

19

ALMUERZO 

Sándwich Sloppy Joe con papas fritas y waffles

20

ALMUERZO    

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

21

ALMUERZO  

Sopa de pollo y cebada con pan focaccia y queso.

22

ALMUERZO 

Pasta con salsa boloñesa

23

ALMUERZO     

Pizza de queso, pepperoni o suprema

26

ALMUERZO    

Tiras de pollo con patatas asadas y brócoli

27

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