

Verner Central
Español

1/23-1/27
2023

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta integral *G Salchicha de pavo Piña y papaya Leche	Toms descuidados Bollos deslizantes de trigo integral *G zanahorias asadas mandarinas Leche V: typ pavo	Brócoli con salsa ranchera Galletas doradas integrales *G Agua
MARTES	English muffin integral *G Mantequilla de manzana Cositas De Piña Leche	Pollo agridulce Brócoli asado Piña Leche V: guisantes carilla agridulces	Galletas graham integrales *G Mantequilla de girasol Arándanos secos Agua
MIÉRCOLES	Cheerios multigrano *G Arándanos Leche	Pilaf de pavo y cebada vegetal *V*G Patatas dulces Manzanas Leche V: pilaf vegetariano	Puré de manzana y bayas Galletas integrales graham *G Agua
JUEVES	Parfait de desayuno: yogur de vainilla *D Granola Duraznos Leche	Frittata de brócoli *D Panecillo integral *G Sopa de puerro y papa Duraznos Leche	Ensalada de guisantes y maíz Tortillas integrales *G Agua
VIERNES	Muffin integral de plátano *G Plátano Leche	Taco de frijol negro y queso *D Tortilla integral *G Salsa de maíz y aguacate Mandarinas Leche	Mezcla de frutos secos integrales con arándanos secos y semillas de calabaza *G peras frescas Agua

*G = Opción sin gluten

*V = Vegetarian Option

*D = Opción sin lácteos

Frutas y Verduras: Rojo • Amarillo / Naranja • Azul / Púrpura • Verde • Blanco

Leche sin sabor servida
1 año: Leche entera
2-5 año: 1% de leche



Verner is an equal
opportunity provider.

Todo el yogur contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción