

Verner West  
Español

Marzo  
9-13 2020

# RAINBOW IN MY TUMMY

## OTOÑO & INVIERNO

### SEMANA TRES

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Avena con Arándanos *G Peras Leche	Pan de grano entero con queso *G *D Sopa de tomate Brocoli Leche	Parfait de calabaza: Yogur de vainilla *D Duraznos Semillas de calabaza asadas con canela Agua
MARTES	Waffle de grano entero *G Salsa de arándanos Duraznos en rodajas Leche	Kabuli Chole (estofado de garbanzos) Pan de maíz Ensalada de espinaca con aderezo ranch Piña Leche	Hummus Galletas saladas de grano entero *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Life de grano entero *G Arándanos Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaicano Mango Leche V: Tofu jerk al horno	Palitos de zanahoria con salsa griego de eneldo *D Pretzel suave de grano entero *G Agua
JUEVES	Muffins de trigo integral con calabaza *G Banano Leche	Fajitas de pollo Pan de trigo integral *G Naranjas Ensalada con miel mostaza Leche V: palitos de queso	Mezclas de cereals dulces y salados *G Rodajas de manzana Agua
VIERNES	Avena con arándanos y naranjas *G Piña y Papaya Leche	Sanduches de mantequilla de girasol y mermelada Zanahorias Rodajas de manzana Leche	Cerrado al mediodía

\*G = Opción sin gluten

\*V = Opción vegetariana

\*D = Opción sin lácteos

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

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

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



Verner is an equal  
opportunity provider.