

Verner East  
Español

1/23-1/27  
2023

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	English muffin integral *G Mantequilla de manzana Cositas De <b>Piña</b> Leche	Huevo revuelto con queso <b>Patatas</b> asadas al horno Galleta integral <b>Mandarinas satsuma</b> Leche	Galletas graham integrales *G Mantequilla de girasol <b>Arándanos</b> secos Agua
MARTES	Cheerios multigrano *G <b>Arándanos</b> Leche	Pilaf de pavo y cebada vegetariana Rodajas de <b>manzana</b> <b>Batata</b> Leche V: Pilaf de cebada vegetal con lentejas	Puré de <b>manzana</b> y bayas Galletas integrales graham *G Agua
MIÉRCOLES	Parfait de desayuno: yogur de vainilla *D Granola <b>Duraznos</b> Leche	Pastel de carne *V Panecillo integral *G <b>Kale</b> con <b>cebolla</b> caramelizada <b>Fresas</b> Leche V: Más allá del pan	Ensalada de <b>guisantes</b> y <b>maíz</b> Tortillas integrales *G Agua
JUEVES	Muffin integral de plátano *G <b>Plátano</b> Leche	<b>Frijoles rojos</b> y arroz integral <b>Repollo</b> asado <b>Mango</b> Leche	Mezcla de frutos secos integrales con arándanos secos y semillas de calabaza *G <b>peras</b> frescas Agua
VIERNES	Waffle integral *G Jarabe de arándanos <b>Cantalupo</b> Leche	Quiche de <b>espinacas</b> sin corteza *D Pan integral *G Sopa de <b>puerro</b> y <b>patata</b> Palitos de <b>pepino</b> Leche	Bocaditos de pretzel suave de grano entero Dip de mostaza y miel Palitos de <b>zanahoria</b> 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 yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción