

Verner
EAST

8-12 de
julio de
2019

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

WEEK ONE

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK
MONDAY	Gofres de grano entero *G Jarabe de durazno Rodajas de duraznos Leche	Pizza de queso *D De grano entero *G Maíz Sandía Leche	Galleta salada de grano entero *G Mostaza con miel Rodajas de manzana Agua
TUESDAY	Tostadas de grano entero *G Requesón de bajo grasa *D Trozitos de piña Leche	Frijoles negros al estilo cubano Tortillas integrales *G Batatas fritas Ensalada de fruta tropical Leche	Queso *D Palitos de zanahoria Galletas de grano entero *G Agua
WEDNESDAY	Magdalena de zanahoria *G Plátano Leche	Sanduche de pavo con pan integral *G Succotash de Edamame Palitos de pepino Leche <small>V: Sanduche de lentejas y champiñones</small>	Helado de yogur de plátano *D Graham cracker asperja *G Agua
THURSDAY	Chex cereal de arroz de grano entero Arándanos Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de espinaca con vinagreta de albahaca Naranjas Leche <small>V: Greek Baked Tofu</small>	Pastas de grano entero *G Salsa marinara Queso mozzarella *D Agua
FRIDAY	Pancitos de grano entero *G Salchicha de pavo Fresas Leche <small>V: Huevos</small>	Quesadilla de queso en tortilla de trigo integral *G con dip crema de aguacate Frijoles refritos Cantalupo Leche	Mezcla de frutos secos con arándanos secos y pepitas de girasoles Naranjas mandarinas Agua

*G = Gluten Free option provided

V = Vegetarian option provided

*D = Dairy Free option provided

Fruit and Veggie Color Groups: Red • Yellow/Orange • Blue/Purple • Green • White

Milk Served
1 year olds: Whole
2-5 year olds: 1%



Verner is an equal
opportunity provider.