

Verner  
WEST

8-12 de  
julio de  
2019

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### WEEK ONE

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

<sup>\*G</sup> = Gluten Free option provided

V = Vegetarian option provided

<sup>\*D</sup> = 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%

rainbow  
-IN-MY-TUMMY-



Verner is an equal  
opportunity provider.