

Verner
EAST

Sept 9-13
2019

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

WEEK TWO

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK
MONDAY	<p>Gofres de grano entero *G</p> <p>Jarabe de frambuesas</p> <p>Nectarinas</p> <p>Leche</p>	<p>Taco de pavo en una tortilla de grano entero *G</p> <p>Leche y tomate</p> <p>Maiz y pimientos</p> <p>Salsa de mango</p> <p>Leche</p> <p>V: Tempeh Taco</p>	<p>Pan de pita de grano entero *G</p> <p>Salsa de mora y manzanas</p> <p>Agua</p>
TUESDAY	<p>Cheerios</p> <p>Fresas</p> <p>Leche</p>	<p>Frittata de espinacas y queso feta *D</p> <p>Frijoles de mantequilla</p> <p>Pan integral *G</p> <p>sandía</p> <p>Leche</p>	<p>Roots Hummus</p> <p>Galletas de grano entero *G</p> <p>Agua</p> <p>Infantes: Fruta tropical</p>
WEDNESDAY	<p>Magdalena de limón y frambuesa *G</p> <p>Platano</p> <p>Leche</p>	<p>Frijoles negros al estilo cubano</p> <p>Tortillas integrales *G</p> <p>Batatas fritas</p> <p>Ensalada de fruta tropical</p> <p>Leche</p>	<p>Arboles de brocoli con salsa de eneldo griego *D</p> <p>Galleta salada de grano entero *G</p> <p>Agua</p>
THURSDAY	<p>Muffin inglés de trigo integral *G</p> <p>Mantequilla de manzana</p> <p>Naranjas</p> <p>Leche</p>	<p>Pesto de espinaca y ensalada de pastas con queso mozzarella *G *D</p> <p>Berenjena al horno con salsa de marinara</p> <p>Rodajas de manzana local</p> <p>Milk</p>	<p>Galletas graham *G</p> <p>Rodajas de peras</p> <p>Crema de semilla de girasoles</p> <p>Agua</p>
FRIDAY	<p>Pancito integral *G</p> <p>Tortilla de huevos</p> <p>Cantalupo</p> <p>Leche</p>	<p>Pollo agridulce</p> <p>Arroz integral *G</p> <p>Brocoli</p> <p>Piña</p> <p>Leche</p> <p>V: Sweet and Sour Blackeyes</p>	<p>Rollo de Pizza</p> <p>Tortilla de trigo integral *G</p> <p>Marinara</p> <p>Queso mozzarella *D</p> <p>Agua</p>

*G = Opcion sin gluten

V = opcion vegetarian

*D = Opcion sin lacteos

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

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