

Verner
WEST

Sept 9-13
2019

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

WEEK TWO

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

*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