

Verner
Central
Español

Enero 11-15,
2021

RAINBOW IN MY TUMMY

OTOÑO & INVIERNO

SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Cereal Chex de grano entero *G Taza de frutas mixtas Leche	Pan de grano entero con queso *G *D Sopa de tomate Arvejas y zanahorias Leche	Galletas Graham de grano entero *G, Crema de semilla de girasol, Piña Agua
MARTES	Pan integral de arándanos Duraznos Leche	Estofado de Frijoles Blancos y col rizada Pan de Maíz *G Zanahorias Ensalada de frutas tropicales Leche	Dulce y salado mezcla de cereales *G Rodajas de manzana Agua
MIÉRCOLES	Cereal Kix de grano entero Arándanos Leche	Pollo agridulce Arroz integral *G Brócoli Piña Leche V: Frijoles agridulces	Yogur de calabaza *D Galletas Graham de grano entero *G Agua Infantes: Duraznos
JUEVES	Tostada de trigo integral con queso *G Fresas Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaicano Mango Leche V: Tofu jerk al horno	Pan de pita de grano entero *G Salsa de mora y manzanas Agua
VIERNES	Arándano y naranja Muffin de trigo integral *G Banano Leche	Pasta de trigo integral *G con ternera boloñesa Coliflor asada al parmesano *D Ensalada Romaine con Aderezo Ranch Leche V: tempeh boloñesa	Hummus Galletas saladas de grano entero *G Agua

*G = opción sin gluten

*V = opción vegetariana

*L = 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