

Verner East
Español

Enero 11-15,
2021

RAINBOW IN MY TUMMY

OTOÑO & INVIERNO

SEMANA UNO

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

*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