

Verner West  
Español

Enero 11-15,  
2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## OTOÑO & INVIERNO

### SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta de grano entero *G Salchicha de pavo Frutas mixtas Leche V: Empanada de huevo	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	Avena con canela y arce *G Duraznos en rodajas 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