

Verner
Central
Español

Noviembre 29 –
Diciembre 3

RAINBOW IN MY TUMMY

OTOÑO & INVIERNO

SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta de Trigo Integral Empanada de huevo Fruta Mixta (Melocotones, Piña) Leche	Pizza de queso con corteza de grano entero *G *D Sopa de verduras Naranjas Leche	Pretzels Integrales Dip de mostaza y miel Peras en cubitos Agua
MARTES	Waffle de grano entero *G Jarabe de Duraznos Duraznos Leche	Pasta de trigo integral *G con ternera boloñesa Coliflor asada al parmesano *D Ensalada Romaine con Aderezo Ranch Leche	Dulce y salado mezcla de cereales *G Rodajas de manzana Agua
MIÉRCOLES	Cereal Kix de grano entero Arándanos Leche	Frittata de espinacas y feta Pan integral *G Sopa de puerros dorados con patata yukon Palitos de pepino Leche	Yogur de calabaza *D Galletas Graham de grano entero *G Agua <small>Infantes: fruta tropical</small>
JUEVES	Bagel de Trigo Entero *G Queso crema Cantalupo Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaicano Mango Leche <small>V: Tofu jerk al horno</small>	Pan de pita de grano entero *G Salsa de mora Agua
VIERNES	Arándano y naranja Muffin de trigo integral *G Banano Leche	Pollo Tandoori Pilaf de Quinoa *G Brócoli Piña Leche <small>V: Tempeh de Tandoori</small>	Guisantes "Black-Eyed" y ensalada de maíz Tortillas integral *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 años: 1% de leche



Verner is an equal opportunity provider.

Todo el yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción