

Verner East  
Español

Noviembre 29 –  
Diciembre 3

# RAINBOW IN MY TUMMY

## OTOÑO & INVIERNO

### SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Waffle de grano entero *G Jarabe de <b>duraznos</b> <b>Peras</b> Leche	Pizza de queso con corteza de grano entero *G *D Sopa de verduras <b>Naranjas</b> Leche	Dulce y salado mezcla de cereales *G Rodajas de <b>manzana</b> Agua
MARTES	Cereal Kix de grano entero <b>Arándanos</b> Leche	Pasta de trigo integral *G con ternera boloñesa <b>Coliflor</b> asada al parmesano *D <b>Ensalada</b> Romaine con Aderezo Ranch Leche	Yogur de <b>calabaza</b> *D Galletas Graham de grano entero *G Agua <small>Infantes: fruta tropical</small>
MIÉRCOLES	Avena con canela y arce *G <b>Cantalupo</b> Leche	Frittata de <b>espinacas</b> y feta Pan integral *G Sopa de <b>puerro</b> dorado con patata yukon <b>Palitos de pepino</b> Leche	Pan de pita de grano entero *G Salsa de <b>mora</b> Agua
JUEVES	<b>Arándano</b> y <b>naranja</b> Muffin de trigo integral *G <b>Banano</b> Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de <b>coco</b> <b>Repollo morado</b> jamaicano <b>Mango</b> Leche <small>V: Tofu jerk al horno</small>	<b>Guisantes "Black-Eyed"</b> y ensalada de <b>maiz</b> Tortillas integral *G Agua
VIERNES	Tostada de trigo integral *G Huevos duros cocidos Mantequilla de manzana <b>Fresas</b> Leche	Pollo Tandoori Pilaf de Quinoa *G <b>Brócoli</b> <b>Piña</b> Leche <small>V: Tempeh de Tandoori</small>	Mariquitas en barco: Galletas Graham de grano entero *G, Crema de semilla de girasol, <b>arándanos</b> secos 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