

Verner West  
Español

Noviembre 29 –  
Diciembre 3

# RAINBOW IN MY TUMMY

## OTOÑO & INVIERNO

### SEMANA UNO

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