

Verner
Central
Español

Enero
10 – 14, 2022

RAINBOW IN MY TUMMY

OTOÑO & INVIERNO

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Waffle Integral *G Jarabe de Durazno Peras Milk	Chili de pavo y frijoles con queso cheddar Tortilla de trigo integral *G Repollo asado al horno Maíz Leche V: frijoles chili	Galletas Graham Integrales *G Mantequilla de sol y pasas Agua Infantes : Mandarinas
MARTES	Pan integral de Arándanos *G Durazno Leche	Arroz integral frito con verduras y huevo Brócoli Piña Leche	Pretzel de grano entero *G Miel mostaza Rodajas de Manzana Agua
MIÉRCOLES	Cereal Kix de grano entero *G Arándanos Leche	Integral Macarrones con queso *D *G Zanahorias Ensalada con Aderezo Italiano Leche	Hummus de Pimiento Rojo Galletas de Frijoles y Vegetales *G Pepino Agua
JUEVES	Manzana muffin de trigo integral *G Banano Leche	Frijoles Rojos y Arroz Integral Coles de Bruselas asadas al horno Mandarinas Leche	Mezcla de cereales dulces y salados Rodajas de naranja Agua
VIERNES	Galleta de grano entero *G Empanada de huevo Peras Leche	Pasta integral con boloñesa de pavo Coliflor Asada con Queso Parmesano Manzanas Leche	Yogur de vainilla *D Frambuesas Granola *G Agua

*G = Opción sin gluten

*V = Opción vegetariana

*D = 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