

Verner West  
Español

Enero  
10 – 14, 2022

# RAINBOW IN MY TUMMY

## OTOÑO & INVIERNO

### SEMANA DOS

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