

Verner Central
Español

10/17-10/21
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Parfait de desayuno con granola fresas Leche	Pan integral con queso *G *D Sopa cremosa de tomate palitos de pepino Leche	Trail Mix con arándanos secos Fruta tropical (piña, papaya) agua
MARTES	Waffles Integrales *G Jarabe de durazno Cantalupo Leche	Pescado Jerk al Horno Arroz de coco Repollo rojo de Jamaica Mango Leche V: Tofu Jerk al horno	Palitos de zanahoria hummus de raíces Agua Infantes: Fruta Tropical
MIÉRCOLES	Cereales integrales Kix arándanos Leche	Pollo Katsu Con Salsa Tonkatsu *G arroz integral broche de azúcar Piña Leche V: tofu katsu	edamame Galletas Goldfish Integrales *G Agua
JUEVES	English Muffin Integral *G Queso Crema De Mora peras picadas Leche	Boloñesa de pavo *V con pasta integral *G Ensalada Spring Mix con ranch Rodajas de manzana Leche V: Tempeh a la boloñesa	Mix Dulce y Salado *G Fruta Tropical (Piña, Papaya) Agua
VIERNES	Pan De Avena Y Plátano *G Banana Leche	Enchiladas de Frijoles con Queso en Tortilla Integral *G *D salsa verde lechuga y tomate Sandía Leche	Ensalada de guisantes de ojo negro y maíz Tortillas Integrales *G Agua

*G = Opción sin gluten

*V = Vegetarian Option

*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