

Verner East  
Español

10/17-10/21  
2022

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA DOS

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