

Verner East  
Español

Oct 19-23,  
2020

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Waffle de grano entero *G Salsa de <b>fresa</b> <b>Cantalupo</b> Leche	Pollo agridulce Arroz integral <b>Brócoli</b> <b>Piña</b> Leche V: Frijoles agridulces	Yogur de pastel de <b>calabaza</b> *D Galletas integrales Graham *G Agua Bebés: taza de frutas
MARTES	Cereal Cheerios de grano entero <b>Arándanos</b> Leche	Ensalada de pasta al pesto de <b>espinacas</b> con queso mozzarella *G *D <b>Repollo</b> asado al horno Mezcla de <b>bayas</b> Leche	<b>Hummus</b> Integral Galletas *G Agua
MIÉRCOLES	Galleta de grano entero *G Empanada de huevo <b>Duraznos</b> Leche	Triángulos de atún *D Barra de pan integral *G <b>Ensalada</b> de primavera con aderezo de miel mostaza <b>Manzanas</b> Leche	Galletas integrales Graham *G, mantequilla de girasol, <b>arándanos</b> secos Agua Bebés: Naranjas
JUEVES	Muffin de <b>limón</b> y <b>frambuesa</b> *G <b>Banano</b> Leche	Taco de pavo En tortilla de trigo integral *G <b>Lechuga</b> y <b>tomate</b> <b>Maíz</b> Salsa de <b>Mango</b> Leche V: Taco de tempeh	<b>Brócoli</b> con dip de eneldo griego *D Pretzel de grano entero *G Agua
VIERNES	Avena con canela y arce *G <b>Fresas</b> Leche	Frittata de mezcla de <b>verduras</b> *D <b>Frijoles</b> Rollo de trigo integral *G <b>Naranjas</b> Leche	Pita de trigo integral *G Puré de <b>manzana</b> y <b>mora</b> 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