

Verner West
Español

Oct 19-23,
2020

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

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