

Verner East
Español

Nov 9-13,
2020

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPIÉ
LUNES	Integral muffin *G Mantequilla de manzana Peras frescas en rodajas Leche	Quesadilla *D Tortilla de trigo integral *G Con salsa de aguacate Frijoles pintos Rodajas de manzana Leche	Mezcla de frutos secos integrales con semillas de calabaza *G Fruta Tropical (Piña, Papaya) Agua
MARTES	Cereal Cheerios de grano entero *G Arándanos Leche	Pollo de hierbas y limón Arroz integral Kale salteado con cebolla caramelizada Naranjas Leche V: Tofu de hierbas con limón al horno	Hummus de batata Galletas de trigo integral *G Agua
MIÉRCOLES	Avena con manzana y canela *G Duraznos Leche	Quiche de brócoli *D Pan de trigo integral *G Sopa de puerros y patatas Palitos de zanahoria Leche	Ensalada de Maíz y Guisantes Tortilla de trigo integral *G Agua
JUEVES	Muffin de integral – banano *G Banano Leche	Pavo y verdura Pilaf de cebada Piña Batata al horno Leche V: Pilaf de lentejas y verduras con cebada	Pasta Integral *G Queso Mozzarella *D Salsa Marinara Agua Infantes: taza de frutas
VIERNES	Yogur de vainilla *D Granola *G Duraznos en cubitos Leche	Kabuli Chole Pan de maíz *G Ensalada de espinacas con aderezo ranch Mango Leche	Galletas Integrales Graham *G Mantequilla de girasol Arándanos secos Agua Infantes: peras en cubitos

*G = opción sin gluten

*V = opción vegetariana

*L = Opción sin lácteos

Frutas y Verduras: Rojo • Amarillo / Naranja • Azul / Púrpura • Verde • Blanco

Leche sin sabor servida
 1 año: Leche entera
 2-5 años: 1% de leche



Verner is an equal
opportunity provider.

Todo el yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción