

Verner Central
Español

Octubre
11-15, 2021

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Muffin de Manzana *G Piña Leche	¡Desayuno para el almuerzo! Huevos Revueltos con Queso *D Patatas Asadas Al Horno Galletas Integrales *G Naranjas Leche	Pan Pita*G Puré de manzana con bayas Agua
MARTES	Pan de mora *G Cantaloupe Leche	Ensalada de huevo en pita de trigo integral *G Lechuga Espárragos asados Sandía Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza Duraznos Agua
MIÉRCOLES	Cereal Chex de grano entero Arándanos Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de espinaca Naranjas Leche <small>V: Tofu al horno griego</small>	Galletas Graham con Sunbutter Mezcla de frutas Agua
JUEVES	Galleta con salchicha de pavo Piña Leche	Pavo molido en Pan integral *G Edamame succotash Manzana Leche <small>V: sándwich de lentejas y champiñones</small>	“Roots” Hummus Galletas De Frijoles Y Verduras Agua
VIERNES	Muffin de zanahoria *G Banano Leche	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G Batatas fritas Ensalada de frutas tropicales (Piña, papaya) Leche	Queso *D Zanahoria's Galletas de trigo Integral Agua

*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 año: 1% de leche



Verner is an equal
opportunity provider.

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