

Verner Central
Español

March 20-24
2023

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta rica en cereales integrales Empanada de huevo Fruta tropical Leche	Toms descuidados Bollos deslizantes de trigo integral *G zanahorias asadas Mandarinas Leche V: TVP Turquía	Mariquitas en una balsa: Galletas graham integrales Mantequilla de girasol Arándanos secos Agua
MARTES	Panqueque de trigo integral Jarabe de durazno Banana Leche	Pollo Agridulce Brócoli asado Piña Leche V: Black eyed peas agridulces	Puré de manzana y moras Tiras de pita de trigo integral *G Agua
MIÉRCOLES	Cheerios multigrano *G Arándanos Leche	Pilaf de pavo y cebada vegetariana Camote al horno Manzanas Leche V: pilaf vegetariano	Mezcla de frutos secos integrales con arándanos secos y semillas de calabaza *G Peras frescas Agua
JUEVES	Parfait de desayuno: Yogur de vainilla Granola *G Duraznos Leche	Frittata de brócoli *D Panecillo integral *G Sopa de papa con puerros Duraznos Leche	Salsa de frijoles blancos Galletas integrales *G Agua
VIERNES	Muffin Integral de Plátano *G Peras frescas Leche	Taco de frijol negro y queso *D Tortilla integral *G Dip de aguacate Maíz Mandarinas Leche	Las hormigas van a la tubería: Anillos de manzana Mantequilla de girasol Pasas 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