

Verner West
and Central
Español

5/16 – 5/20
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta de trigo integral *G Salchicha de pavo Fresas Leche V: empanada de huevo	Taco de pavo En tortilla de trigo *G Lechuga y tomate Maíz Salsa de mango Leche V: Tempeh Taco	Mezcla de granos integrales con frutos secos y semillas de girasol *G Naranjas de Mandarin Agua
MARTES	Pancito integral *G Jarabe de fresas Arándanos Leche	Pollo agridulce Arroz integral Brócoli Piña Leche V: Ojos morados agridulces	Palitos de Zanahorias con Dip Griego de Eneldo *D Pretzel suave de grano entero *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Cheerios de grano entero Duraznos Leche	Triángulos de atún Pan Integral Frijoles Mantecosos Fresas Leche V: huevo cocido	“Roots” Hummus Galletas Integrales *G Agua
JUEVES	Galleta Integral *G Empanada de Huevo Cantaloupe Leche	Pasta al pesto de espinacas con queso mozzarella *G *D Patatas dulces fritas Arándanos Leche	Rebanadas de Manzana Mantequilla solar Arándanos secos Agua
VIERNES	Limon y Frambuesa muffin de trigo integral *G Banano Leche	Ensalada de huevo en escabeche *V Pan Integral *G Lechuga Naranjas Leche V: Ensalada De Garbanzos *V = Opción vegetariana	Parfait de calabaza: Yogur de vainilla *L Duraznos Semillas de calabaza asadas con canela Galletas Graham *D = Opción sin lácteos

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

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.