

Verner Central  
Español

Mayo 22-26  
2023

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPIÉ
LUNES	Huevos duros Tostada integral *G Melón dulce Leche	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G Batatas Manzana Leche	Mariquitas en una balsa: Galletas integrales graham *G Mantequilla de girasol Arándanos secos Agua
MARTES	English muffin de trigo integral *G Mantequilla de manzana Duraznos Leche	Pollo a la Hierba de Limón arroz integral Kale con cebolla caramelizada Naranjas Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza Guisantes Agua
MIÉRCOLES	Cereal Chex de grano entero Arándanos Leche	Macarrones con queso de trigo integral Judías verdes Frambuesas Leche	Queso para untar *D Integral Galletas *G Agua Infantes: peras
JUEVES	Tostada de trigo integral *G Queso cottage bajo en grasa *D Piña Leche	Pasta penne de trigo integral con boloñesa de pavo Guisantes al vapor Ciruelas Leche	Galletas integrales graham *G Tazas de compota de manzana Palitos de queso Agua Bebés: duraznos en cubitos
VIERNES	Muffin de zanahoria *G Fresas Leche	Burritos deconstruidos con pavo molido Tortillas integrales Queso Salsa de mango Maíz Piña	Parfait de yogur *D Frambuesas Granola *G 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