

Verner Central  
Español

Mayo 3-7  
2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta de grano entero *G Mantequilla de manzana Naranjas Leche	Pan integral con queso Ensalada de Pepino y Tomate Naranjas mandarinas Leche	Goldfish de grano entero Galletas *G Piña Agua
MARTES	Grano integral Pan de arándanos Duraznos Leche	Ensalada de huevo con eneldo Pan de trigo integral *G Lechuga Espárragos asados Sandía Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza Guisantes Agua
MIÉRCOLES	Cereal Chex de grano entero Arándanos Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de espinaca Mango Leche V: Tofu al horno griego	Mantequilla de girasol Grano integral Galletas Graham *G Agua Bebés: taza de frutas
JUEVES	Tostada de trigo integral *G Queso cottage bajo en grasa *D Piña Leche	“Sloppy Toms” en Bollo de trigo integral *G Edamame Succotash Rebanadas de manzana Leche V: Champiñón de lentejas “Sloppy Sam”	Hummus de pimiento rojo Frijoles y verduras Galletas Integrales Agua
VIERNES	Integral Muffin de calabaza *G Banano Leche	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G Batatas fritas Ensalada de frutas tropicales (Piña, papaya) Leche	Queso para untar *D Palitos de zanahoria Integral Galletas *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