

Verner Central  
Español

July 19-23  
2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA CUATRO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Yogur de vainilla, Granola, <b>Fresas</b> *G *D  Leche	Pan integral con queso *G *D Ensalada de <b>Pepino</b> y <b>Tomate</b> <b>Duraznos</b> en rodajas Leche	Grano integral Mezcla de frutos secos *G Fruta tropical ( <b>Piña</b> , <b>Papaya</b> ) Agua
MARTES	Galleta de grano entero *G Salchicha de pavo <b>Melón</b> Leche	Ensalada de pollo en pita integral con <b>lechuga</b> *G <b>Calabaza</b> Salteada <b>Naranjas</b> Leche <small>V: Ensalada de garbanzos</small>	Edamame Galletas integrales de Goldfish *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Cinnamon Toast Crunch de grano entero <b>Arándanos</b> Leche	Tacos de pavo en Tortilla de trigo integral *G <b>Lechuga</b> y <b>Tomate</b> <b>Maíz</b> Salsa de <b>mango</b> Leche <small>V: htacos de tempeh</small>	Ensalada de <b>maíz</b> y <b>guisante</b> de <b>ojos negros</b> Tortillas de trigo integral *G Agua
JUEVES	Pan de avena y <b>banano</b> *G <b>Banano</b> Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de <b>coco</b> <b>Repollo</b> morado jamaikino <b>Mango</b> Leche <small>V: Tofu jerk al horno</small>	Mezcla dulce y salada *G Fruta tropical ( <b>Piña</b> , <b>Papaya</b> ) Agua
VIERNES	Pan integral de arándanos *G <b>Fruta mezclada</b> ( <b>Melocotones</b> , <b>Peras</b> ) Leche	Frittata de espinacas y feta con Pan integral *G <b>Espárragos</b> al vapor con Salsa cremosa de <b>limón</b> Rodaja de <b>naranja</b> Leche	<b>“Roots”</b> Hummus Integral Galletas *G Agua

\*G = Opción sin gluten

\*V = Opción vegetariana

\*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 yogur contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción