

Verner Central  
Español

Septiembre  
13-17 2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA CUATRO

|           | DESAYUNO  | ALMUERZO   | TENTEMPÍE   |
|-----------|---|--|---|
| LUNES     | Yogur de vainilla,<br>Granola, <b>arándanos</b> y<br><b>fresas</b><br>Leche                         | Pan integral con queso *G *D<br>Ensalada de <b>Pepino</b> y <b>Tomate</b><br><b>Duraznos</b> en rodajas<br>Leche   | Grano integral<br>Mezcla de frutos secos *G<br><b>Fruta tropical</b><br>( <b>Piña, Papaya</b> )<br>Agua |
| MARTES    | Galleta integral con<br>salchicha de pavo<br><b>Melón</b><br>Leche                                  | Ensalada de pollo en pita integral<br>con <b>lechuga</b> *G<br><b>Calabaza Salteada</b><br><b>Naranjas</b><br>Leche<br><small>V: Ensalada de garbanzos</small>             | <b>Edamame</b><br>Galletas "Goldfish" de<br>cereales integrales *G<br>Agua                              |
| MIÉRCOLES | Cereal Cinnamon Toast<br>Crunch de grano entero<br><b>Arándanos</b><br>Leche                        | Tacos de pavo en<br>Tortilla de trigo integral *G<br><b>Lechuga</b> y <b>Tomate</b><br><b>Maíz</b><br>Salsa de <b>mango</b><br>Leche<br><small>V: tacos de tempheh</small> | Ensalada de <b>maíz</b> y<br><b>guisante</b><br>Integral<br>Tortillas *G<br>Agua                        |
| JUEVES    | Pan de <b>banana</b> y avena<br>*G<br><b>Banana</b><br>Leche  | Pescado sazonado al horno<br>Arroz de <b>coco</b><br><b>Repollo</b> morado jamaiquino<br><b>Mango</b><br>Leche<br><small>V: Tofu jerk al horno</small>                     | Mezcla dulce y salada *G<br><b>Fruta tropical</b><br>( <b>Piña, Papaya</b> )<br>Agua                    |
| VIERNES   | Pan integral de<br><b>arándanos</b><br><b>Fruta mezclada</b><br>( <b>Duraznos, Peras</b> )<br>Leche | Frittata de espinacas y queso feta<br>Rollo de trigo integral *G<br>Frijoles<br><b>Naranjas</b><br>Leche   | <b>Hummus "Roots"</b><br>Integral<br>Galletas *G<br>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