

Verner East  
Español

Octubre  
11-15,  
2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta de trigo integral *G Mantequilla de manzana <b>Cantaloupu</b> Leche	¡Desayuno para el almuerzo! Huevos Revueltos con Queso *D <b>Patatas</b> Asadas Al Horno Galletas Integrales *G <b>Naranjas</b> Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza <b>Duraznos</b> Agua
MARTES	Cereal Chex de grano entero <b>Arándanos</b> Leche	Ensalada de huevo en pita de trigo integral *G <b>Lechuga</b> <b>Espárragos</b> asados <b>Sandía</b> Leche	Galletas Graham con <b>Sunbutter</b> Mezcla de frutas Agua
MIÉRCOLES	Tostada de trigo integral *G Queso cottage bajo en grasa *D <b>Piña</b> Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de <b>espinaca</b> <b>Naranjas</b> Leche V: Tofu al horno griego	“Roots” Hummus Galletas De Frijoles Y Verduras Agua
JUEVES	Muffin de <b>zanahoria</b> *G <b>Banano</b> Leche	Pavo molido en Pan integral *G <b>Edamame succotash</b> <b>Manzana</b> Leche V: sándwich de lentejas y champiñones	Queso *D Zanahoria's Galletas de trigo Integral Agua
VIERNES	Galleta de trigo integral *G Salchicha de pavo <b>Fresas</b> Leche V: empanada de huevo *G = opción sin gluten	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G <b>Batatas</b> fritas Ensalada de frutas tropicales ( <b>Piña, papaya</b> ) Leche *V = opción vegetariana	Trail Mix con <b>arándanos</b> secos y semillas de girasol <b>Duraznos</b> Agua *L = 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.