

Verner East
Español

March 20-24
2023

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Panqueque de trigo integral Jarabe de durazno Banana Leche	Pizza de queso con masa integral *G*D Ensalada de espinacas con aderezo ranch cremoso Cantalupo Leche	Puré de manzana y moras Tiras de pita de trigo integral *G Agua
MARTES	Cheerios multigrano *G Arándanos Leche	Pilaf de pavo y cebada vegetariana Camote al horno Rebanadas de manzana Leche	Mezcla de frutos secos integrales con arándanos secos y semillas de calabaza *G Peras frescas Agua
MIÉRCOLES	Parfait de desayuno: Yogur de vainilla Granola *G Duraznos Leche	Pastel de carne picante *V Pan integral *G Kale salteado con cebolla caramelizada Piña Leche V: picante más allá del pan	Salsa de frijoles blancos Galletas integrales *G Agua
JUEVES	Muffin Integral de Plátano *G Peras frescas Leche	Frijoles rojos y arroz integral Repollo asado al horno Mango Leche	Las hormigas van a la tubería: Anillos de manzana Mantequilla de girasol Pasas Agua
VIERNES	Waffle integral *G Jarabe de arándanos Plátanos Leche	Frittata de espinacas feta *D Pan integral *G Sopa de patata dorada y puerros Palitos de zanahoria Leche	Ensalada de frijoles negros y maíz Tortilla integral *G Agua

*G = Opción sin gluten

*V = Vegetarian Option

*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 yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción