

Verner EAST
Español

5/16 – 5/20
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Pancito integral *G Jarabe de fresas Arándanos Leche	Taco de pavo En tortilla de trigo *G Lechuga y tomate Maíz Salsa de mango Leche V: Tempeh Taco	Palitos de Zanahorias con Dip Griego de Eneldo *D Pretzel suave de grano entero*G Agua
MARTES	Cereal Cheerios de grano entero Duraznos Leche	Pollo agridulce Arroz integral Brócoli Piña Leche V: Ojos morados agridulces	“Roots” Hummus Galletas Integrales *G Agua
MIÉRCOLES	Galleta Integral *G Empanada de Huevo Cantaloupe Leche	Triángulos de atún Pan Integral Frijoles Mantecosos Fresas Leche V: huevo cocido	Rebanadas de Manzana Mantequilla solar Arándanos secos Agua
JUEVES	Limon y Frambuesa muffin de trigo integral *G Banano Leche	Pasta al pesto de espinacas con queso mozzarella *G*D Patatas dulces fritas Arándanos Leche	Parfait de calabaza: Yogur de vainilla * L Duraznos Semillas de calabaza asadas con canela Galletas Graham
VIERNES	Avena De Arce Y Canela Peras en rodajas Leche	Ensalada de huevo en escabeche *V Pan Integral *G Lechuga Naranjas Leche V: Ensalada De Garbanzos *V = Opción vegetariana	Tiras de Pita de Trigo Integral Salsa de manzana y zarcamora Agua *D = Opción sin lácteos

*G = Opción sin gluten

V: Ensalada De Garbanzos
*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 yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción