

Verner East
Español

Mayo 22-26
2023

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	English muffin de trigo integral *G Mantequilla de manzana Duraznos Leche	Pan integral con queso *G*D Ensalada de tomate y pepino Sandía Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza Guisantes Agua
MARTES	Cereal Chex de grano entero Arándanos Leche	Toms descuidados en pan integral *G Guisantes y zanahorias Cantalupo Leche V: sam descuidado de champiñones lentejas	Queso para untar *D Integral Galletas *G Agua Infantes: peras
MIÉRCOLES	Tostada de trigo integral *G Queso cottage bajo en grasa *D Piña Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de espinaca con aderezo italiano Mango Leche	Tortilla de trigo integral Salsa Marinara Queso Mozzarella *D Agua Infantes: Duraznos
JUEVES	Muffin de zanahoria *G Fresas Leche	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G Batatas Gajos de naranja Leche	Parfait de yogur *D Frambuesas Granola *G Agua
VIERNES	Galleta de trigo integral *G Empanada de huevo Banano Leche V: empanada de huevo	Frittata de espinacas y queso feta Rollo de trigo integral Habas Ensalada de frutas arcoiris	Trail Mix con arándanos secos y semillas de girasol Mandarinas Agua

*G = opción sin gluten

*V = opción vegetariana

*L = 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