

Verner East  
Español

5/23-5/27  
2022

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA TRES

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Panecillo Integral *G Mantequilla de <b>Manzana</b> <b>Melón</b> Leche	¡Desayuno para el almuerzo! Huevos Revueltos con Queso *D <b>Patatas</b> Asadas Al Horno Galletas Integrales *G <b>Naranjas</b> Leche	Propagación de <b>zanahoria</b> y jengibre Galletas Graham de Trigo Integral *G Agua
MARTES	Cereal Life de grano entero *G <b>Arándanos</b> Leche	Fideos tailandeses de mantequilla de sol *G con tofu <b>Piña</b> <b>Edamame</b> Leche	Galletas Graham Integral *G, Mantequilla solar, pasas Agua
MIÉRCOLES	Tostada de Queso Integral *G <b>Duraznos en rodajas</b> Leche	Ensalada De Pollo Con <b>Lechuga</b> *V Pan integral Guisantes <b>Fresas</b> Leche V: Ensalada De Garbanzos	Pretzel suave de grano entero *G <b>Manzana en Rodajas</b> Agua
JUEVES	Muffins de trigo integral con <b>Arándanos</b> *G <b>Banano</b> Leche	Salteado de ternera y <b>Brócoli</b> arroz integral <b>Mango</b> Leche V: salteado de tofu	Dip de frijoles blanco Galletas Integrales *G Agua
VIERNES	Parfait: Yogur de Vainilla *D Granola <b>Fresas</b> Leche	Rollitos de pavo: Tortilla Integral *G Pavo Rebanado Y Provolone Palitos de <b>zanahoria</b> Rebanadas de <b>manzana</b> Leche V: Queso Enrollado	Cerrado al mediodía

\*G = Opción sin gluten

\*V = Opción vegetariana

\*D = Opción sin lácteos

Frutas y Verduras: Rojo • Amarillo / Naranja • Azul / Púrpura • Verde • Blanco

Todo el yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción

Leche sin sabor servida  
 1 año: Leche entera  
 2-5 año: 1% de leche



**Verner is an equal opportunity provider.**