

Verner East
Español

Mayo 3-7
2021

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Bagel de trigo integral *G Mantequilla de manzana Duraznos Leche	Pan integral con queso Ensalada de Pepino y Tomate Naranjas mandarinas Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza Guisantes Agua
MARTES	Cereal Chex de grano entero Arándanos Leche	Ensalada de huevo con eneldo Pan de trigo integral *G Lechuga Espárragos asados Sandía Leche	Mantequilla de girasol Grano integral Galletas Graham *G Agua Bebés: taza de frutas
MIÉRCOLES	Tostada de trigo integral *G Queso cottage bajo en grasa *D Piña Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de espinaca Mango Leche V: Tofu al horno griego	Hummus de pimiento rojo Frijoles y verduras Galletas Integrales Agua
JUEVES	Integral Muffin de calabaza *G Banano Leche	"Sloppy Toms" en Bollo de trigo integral *G Edamame Succotash Rebanadas de manzana Leche V: Champiñón de lentejas "Sloppy Sam"	Queso para untar *D Palitos de zanahoria Integral Galletas *G Agua
VIERNES	Galleta de trigo integral *G Salchicha de pavo Fresas Leche V: empanada de huevo	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G Batatas fritas Ensalada de frutas tropicales (Piña, papaya) Leche	Trail Mix con arándanos secos y semillas de girasol Duraznos 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