

Verner East
Español

6/13 – 6/17
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Gofre Integral *G Jarabe de Fresas *D Arándanos Milk	Taco de pavo En tortilla de trigo *G Lechuga y tomate Maiz Salsa de mango Leche	Palitos de Zanahoria 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 Integral Galletas *G Agua Infantes: Fruta Tropical
MIÉRCOLES	Pancito integral *G Empanada de huevos Cantalupo Leche	Triángulos de atún *D Pan Integral *G Frijoles de mantequilla Sandía Leche V: huevo cocido	Rodajas De Manzana Mantequilla Solar Pasas Agua
JUEVES	Muffin de limon y frambuesa de trigo integral *G Banano Leche	Ensalada de pasta con pesto de espinacas y queso mozzarella *G *D Patatas dulces fritas Arándanos Leche	Parfait de calabaza: Yogur de vainilla *L Duraznos Semillas de calabaza asadas con canela Agua
VIERNES	Avena con arce y canela *G Peras Leche	Frijoles rojos cajún y Arroz rojo Repollo rojo Fresas Leche V: Ensalada De Garbanzos *V = Opción vegetariana	Pita de trigo integral *G Pure de manzana y moras Agua

*G = Opción sin gluten

*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