

Verner East
Español

July 19-23
2021

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA CUATRO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Avena con canela y arce *G Melón Leche	Pan integral con queso *G *D Ensalada de Pepino y Tomate Duraznos en rodajas Leche	Edamame Galletas integrales de Goldfish *G Agua
MARTES	Cereal Kix de grano entero Arándanos Leche	Ensalada de pollo en pita integral con lechuga *G Calabaza Salteada Naranjas Leche V: Ensalada de garbanzos	Ensalada de maíz y guisante de ojos negros Tortillas de trigo integral *G Agua
MIÉRCOLES	Pan de avena y banano *G Banano Leche	Tacos de pavo en Tortilla de trigo integral *G Lechuga y Tomate Maíz Salsa de mango Leche V: tacos de tempeh	Mezcla dulce y salada *G Fruta tropical (Piña, Papaya) Agua
JUEVES	Bagel de grano entero *G Queso crema de mora Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaicano Mango Leche V: Tofu jerk al horno	"Roots" Hummus Integral Galletas *G Agua
VIERNES	Cereal Chex de grano entero *G Duraznos Leche	Frittata de espinacas y feta con pan integral *G Espárragos al vapor con Salsa cremosa de limón Rodaja de naranja Leche	Rodajas de manzana Galletas Integrales Graham, Mantequilla de girasol Agua Infantes: Cereal

*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