

Verner East
Español

Septiembre
13-17 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 "Goldfish" de cereales integrales *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 Integral Tortillas *G Agua
MIÉRCOLES	Pan de banana y avena *G Banana Leche	Tacos de pavo en Tortilla de trigo integral *G Lechuga y Tomate Maíz Salsa de mango Leche V: tacos de tempoh	Mezcla dulce y salada *G Fruta tropical (Piña, Papaya) Agua
JUEVES	Bagel de trigo integral *G Queso crema de mora *D Peras en rodajas Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaiquino Mango Leche V: Tofu jerk al horno	Hummus "Roots" Integral Galletas *G Agua
VIERNES	Corn Chex Cereal Duraznos Leche	Frittata de espinacas y queso feta Rollo de trigo integral *G Frijoles Naranjas Leche	Galletas Integrales de grano entero *G Mantequilla de Girasol Arándanos Secos 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