

Verner East
Español

9/5 – 9/9,
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES		Cerrado todo el Día	
MARTES	Cereal Cheerios de grano entero Duraznos Leche	Taco de pavo En tortilla de trigo *G Lechuga y tomate Frijoles refritos Salsa de mango Leche	'Roots' Hummus Galletas Integrales *G Agua Los enfants: fruta tropical
MIÉRCOLES	Galleta Integral *G Empanada de Huevo Cantalupo Leche	Pollo agridulce arroz integral Brócoli Piña Leche V: Ojos morados agridulcesofado de	Rodajas De Manzana, Mantequilla Solar, Pasas Agua
JUEVES	Frambuesa Limón muffin de trigo integral *G Banano Leche	Triángulos de atún *D Pan Integral *G Frijoles de mantequilla Fresas Leche V: tofu al horno	Yogur de calabaza *D Galletas Graham integrales *G Agua Infantes: taza de frutas
VIERNES	Avena con Arce y Canela *G Peras Leche	Ensalada de pasta con pesto de espinacas y queso mozzarella *G *D Ensalada De Tomate Y Pepino Arándanos Leche	Tiras de Pita de Trigo Integral *G Salsa de manzana y zarzamora 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