

Verner West  
Español

Octubre  
11-15,  
2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA UNO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Avena Integral *G Peras Leche	¡Desayuno para el almuerzo! Huevos Revueltos con Queso *D Patatas Asadas Al Horno Galletas Integrales *G Naranjas Leche	Pan Pita*G Puré de manzana con bayas Agua
MARTES	Galleta de trigo integral *G Mantequilla de manzana Cantalupo Leche	Ensalada de huevo en pita de trigo integral *G Lechuga Espárragos asados Sandía Leche	Integral Pretzel *G Miel mostaza Duraznos Agua
MIÉRCOLES	Cereal Chex de grano entero Arándanos Leche	Pollo mediterráneo Arroz integral Ensalada de espinaca Naranjas Leche V: Tofu al horno griego	Galletas Graham con Sunbutter Mezcla de frutas Agua
JUEVES	Tostada de trigo integral *G Queso cottage bajo en grasa *D Piña Leche	Pavo molido en Pan integral *G Edamame succotash Manzana Leche V: sándwich de lentejas y champiñones	“Roots” Hummus Galletas De Frijoles Y Verduras Agua
VIERNES	Muffin de zanahoria *G Banano Leche	Frijoles Negros Cubanos Tortillas de trigo integral *G Batatas fritas Ensalada de frutas tropicales (Piña, papaya) Leche	Queso *D Zanahoria’s Galletas de trigo Integral Agua

\*G = opción sin gluten

\*V = opción vegetariana

\*L = Opción sin lácteos

Frutas y Verduras: Rojo • Amarillo / Naranja • Azul / Púrpura • Verde • Blanco

Todo el yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción

Leche sin sabor servida  
1 año: Leche entera  
2-5 año: 1% de leche



Verner is an equal  
opportunity provider.