

Verner West
Español

Feb 22-26
2021

RAINBOW IN MY TUMMY

OTOÑO & INVIERNO

SEMANA TRES

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Muffin de manzana integral *G Naranjas mandarinas Leche	Desayuno para el almuerzo: Huevos revueltos Galletas integrales *G Papas Asadas Al Horno Cantalupo Leche	Mezcla de frutos secos integrales con frutos secos y semillas de calabaza Taza de frutas mixtas Agua
MARTES	Waffle de grano entero *G Salsa de arándanos Rodajas de durazno Leche	Triángulos de atún *D Pan de trigo integral *G Sopa de calabaza Piña Leche V: huevo cocido	Brócoli Con salsa de eneldo griego Galletas integrales "Goldfish" *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Life de grano entero *G Fresas Leche	Frijoles rojos y arroz Palitos de pepino Sandía-Rábanos Tostados Leche	Grano integral Pretzel *G Dip de mostaza y miel Fruta tropical (Piña, Papaya) Agua
JUEVES	Muffins de trigo integral con calabaza *G Banano Leche	Pollo crujiente Cuscús de tomate integral Mango Ensalada con miel mostaza Leche V: palitos de queso	Mezcla de frutos secos integrales con frutos secos y semillas de calabaza Piña Agua
VIERNES	Avena con arándanos y naranjas *G Naranjas mandarinas Leche	Pastel de carne Rollo de trigo integral *G Patatas rojas con mantequilla *D Habichuelas Leche V: Albóndigas Vegetales	Hummus Galletas saladas de grano entero *G Agua

*G = Opción sin gluten

*V = Opción vegetariana

*D = 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.