

Verner West
Español

5/23-5/27
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA TRES

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Avena con arce y canela*G Peras en rodajas Leche	¡Desayuno para el almuerzo! Huevos Revueltos con Queso *D Patatas Asadas Al Horno Galletas Integrales *G Naranjas Leche	Tiras de Pita de trigo Integral *G Pure de Manzana y Moras Agua
MARTES	Panecillo Integral *G Mantequilla de Manzana Melón Leche	Fideos tailandeses de mantequilla de sol *G con tofu Piña Edamame Leche	Propagación de zanahoria y jengibre Galletas Graham de Trigo Integral *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Life de grano entero *G Arándanos Leche	Ensalada De Pollo Con Lechuga *V Pan integral Guisantes Fresas Leche V: Ensalada De Garbanzos	Galletas Graham Integral *G, Mantequilla solar, pasas Agua
JUEVES	Tostada de Queso Integral *G Duraznos en rodajas Leche	Salteado de ternera y Brócoli arroz integral Mango Leche V: salteado de tofu	Pretzel suave de grano entero *G Manzana en Rodajas Agua
VIERNES	Muffins de trigo integral con Arándanos *G Banano Leche	Rollitos de pavo: Tortilla Integral *G Pavo Rebanado Y Provolone Palitos de zanahoria Rebanadas de manzana Leche V: Queso Enrollado	Cerrado al mediodía

*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.