

Verner West
Español

July 19-23
2021

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA CUATRO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Yogur de vainilla, Granola, Fresas *G *D Leche	Pan integral con queso *G *D Ensalada de Pepino y Tomate Duraznos en rodajas Leche	Grano integral Mezcla de frutos secos *G Fruta tropical (Piña , Papaya) Agua
MARTES	Avena con canela y arce *G Melón Leche	Ensalada de pollo en pita integral con lechuga *G Calabaza Salteada Naranjas Leche <small>V: Ensalada de garbanzos</small>	Edamame Galletas integrales de Goldfish *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Kix de grano entero Arándanos Leche	Tacos de pavo en Tortilla de trigo integral *G Lechuga y Tomate maíz en la mazorca Salsa de mango Leche <small>V: htacos de tempeh</small>	Ensalada de maíz y guisante de ojos negros Tortillas de trigo integral *G Agua
JUEVES	Pan de avena y banano *G Banano Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaiquino Mango Leche <small>V: Tofu jerk al horno</small>	Mezcla dulce y salada *G Fruta tropical (Piña , Papaya) Agua
VIERNES	Bagel de grano entero *G queso crema de mora Leche	Frittata de espinacas y feta con pan integral *G Espárragos al vapor con Salsa cremosa de limón Rodaja de naranja Leche	"Roots" Hummus Integral Galletas *G 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 yogur contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción