

Verner West  
Español

Septiembre  
13-17 2021

# RAINBOW IN MY TUMMY

## SPRING & SUMMER

### SEMANA CUATRO

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Yogur de vainilla, Granola, <b>arándanos</b> y <b>fresas</b> Leche	Pan integral con queso *G *D Ensalada de <b>Pepino</b> y <b>Tomate</b> <b>Duraznos</b> en rodajas Leche	Grano integral Mezcla de frutos secos *G <b>Fruta tropical</b> ( <b>Piña, Papaya</b> ) Agua
MARTES	Avena con canela y arce *G <b>Melón</b> Leche	Ensalada de pollo en pita integral con <b>lechuga</b> *G <b>Calabaza</b> Salteada <b>Naranjas</b> Leche <small>V: Ensalada de garbanzos</small>	<b>Edamame</b> Galletas "Goldfish" de cereales integrales *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal kix de grano entero <b>Arándanos</b> Leche	Tacos de pavo en Tortilla de trigo integral *G <b>Lechuga</b> y <b>Tomate</b> <b>Maíz</b> Salsa de <b>mango</b> Leche <small>V: tacos de tempheh</small>	Ensalada de <b>maíz</b> y <b>guisante</b> Integral Tortillas *G Agua
JUEVES	Pan de <b>banana</b> y avena *G <b>Banana</b> Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de <b>coco</b> <b>Repollo</b> morado jamaiquino <b>Mango</b> Leche <small>V: Tofu jerk al horno</small>	Mezcla dulce y salada *G <b>Fruta tropical</b> ( <b>Piña, Papaya</b> ) Agua
VIERNES	Bagel de trigo integral *G Queso crema de <b>mora</b> *D <b>Peras</b> en rodajas Leche	Frittata de espinacas y queso feta Rollo de trigo integral *G Frijoles <b>Naranjas</b> Leche	<b>Hummus "Roots"</b> 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

Todo el yogur 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.