

Verner West
and Central
Español

8/8 – 8/12,
2022

RAINBOW IN MY TUMMY

SPRING & SUMMER

SEMANA DOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Galleta Integral Salchicha De Pavo Fresas Leche V: Empanada de Huevo	Taco de pavo En tortilla de trigo *G Lechuga y tomate Maíz Salsa de Mango Leche V: Taco de Temopoh	Mezcla de frutos secos con Arándanos Secos y Semillas de Girasol Mandarinas Agua
MARTES	Gofre Integral *G Jarabe de Fresa Arándanos Leche	Pollo Agridulce Arroz integral Brócoli Piña Leche V: Ojos morados agridulces	Palitos de zanahoria Dip griego de eneldo *D Pretzel suave de grano entero *G Agua
MIÉRCOLES	Cereal Cheerios de grano entero Duraznos Leche	Triángulos de atún *D Pan Integral *G Judías verdes Fresas Leche V: huevo cocido	“Roots” Hummus Galletas Integrales *G Agua Infantes: Frutas Tropicales
JUEVES	Galleta integral *G Tortilla de huevos Cantalupo Leche	Pasta con pesto de espinacas y queso *G *D Ensalada De Tomate Y Pepino Arándanos Leche	Rodajas De Manzana , Mantequilla Solar Pasas Agua Infantes: Frutas Tropicales
VIERNES	Muffin de limón y frambuesa *G Banano Leche	Ensalada De Huevo Dilly *V Pan Integral *G Lechuga Sandía Leche V: Ensalada De Garbanzos	Yogur de Calabaza *D Galletas Graham integrales *G Agua Infantes: Frutas Tropicales

*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 yogurt contiene menos de 23 gramos de azúcar por 6 oz porción