

Verner East
Español

Marzo
9-13 2020

RAINBOW IN MY TUMMY

OTOÑO & INVIERNO

SEMANA TRES

	DESAYUNO	ALMUERZO	TENTEMPÍE
LUNES	Waffle de grano entero *G Salsa de arándanos Duraznos en rodajas Leche	Pan de grano entero con queso *G *D Sopa de tomate Brocoli Leche	Hummus Galletas saladas de grano entero *G Agua
MARTES	Cereal Life de grano entero *G Arándanos Leche	Kabuli Chole (estofado de garbanzos) Pan de maíz Ensalada de espinaca con aderezo ranch Piña Leche	Palitos de zanahoria con salsa griego de eneldo *D Pretzel suave de grano entero *G Agua
MIÉRCOLES	Muffins de trigo integral con calabaza *G Banano Leche	Pescado sazonado al horno Arroz de coco Repollo morado jamaicano Mango Leche V: Tofu jerk al horno	Mezclas de cereals dulces y salados *G Rodajas de manzana Agua
JUEVES	Avena con arándanos y naranjas *G Piña y Papaya Leche	Fajitas de pollo Pan de trigo integral *G Naranjas Ensalada con miel mostaza Leche V: palitos de queso	Queso *D Integral Pan de pita *G Agua Infantes: Fruta tropical
VIERNES	Galletas Graham integrales *G Queso cottage bajo en grasa *D Arándanos Leche	Sanduches de mantequilla de girasol y mermelada Zanahorias Rodajas de manzana Leche	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.