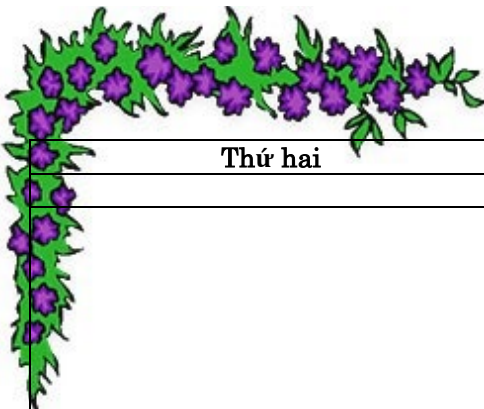
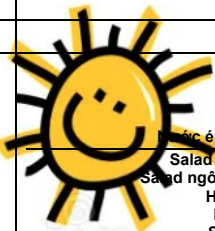




Thực đơn giao đồ ăn tận nhà dành cho người gốc Tây Ban Nha tháng 8 năm 2025

Thứ hai		Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu
					 1 Trứng luộc (1) WG Cheerios FF Sữa chua LF Phô mai sợi Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad cá ngừ Địa Trung Hải Salad ngô và cà chua với sốt Pesto Hỗn hợp rau xanh Bánh mì WW (2) Sốt Ranch tự làm Cam tươi Đĩa Fajita Gà xé sợi với hỗn hợp rau củ Fajita Sốt Ranchera Cơm Mexico Bánh Tortilla ngô trắng WG (1) Thơm cắt miếng IW
4 WG Cheerios Thanh Granola Mật Ong Sữa Chua FF (2) Nước Cam & Sữa 1% (2) Salad Gà Đậu Xanh & Cà Chua Salad Kiểu Mexico Bánh Quy WW (4 gói) Bánh Mì Cuộn WW với cân bằng thông minh Lê IW Thịt bò Barbacoa Pico de Gallo Đậu Pinto Rau củ thập cẩm Bánh ngô mini WG (2 cái) Trái cây nhiệt đới thập cẩm IW		5 Yến mạch túi WG Trứng luộc chín (2) Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Couscous với phô mai Feta Salad rau củ bỏ đường Hỗn hợp rau củ mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Sốt Ý Quýt hương cam IW Gà tây thái lát với sốt Florentine Rau củ Ý hỗn hợp Fettuccine Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh Táo tươi	6 Bánh mì WW với thạch SF & cân bằng thông minh WG Cheerios FF Sữa chua LF Phô mai sợi Nước cam & 1% sữa (2) Salad cam chanh giòn kiểu Thái với thịt bò nướng Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Đào IW Thịt heo xé với ớt Chile Verde Đậu Pinto Ngô và đậu Lima Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Lê IW	7 Túi yến mạch WG Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Taco Bò (Thịt bò vụn, Đậu Pinto, Ngô, Phô mai bào sợi) Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Sốt rau mùi chanh Thơm cắt miếng IW Cá tẩm bột chiên giòn Pico de Gallo Cà rốt thái lát Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Gạo lứt Cam tươi	8 WG Cheerios Bánh mì WW với cân bằng thông minh & Thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & Sữa 1% (2) Gà thái hạt lựu Salad ớt chuông xanh và cà chua Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Sốt Ý Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Thịt bò hầm ớt (Thịt bò sốt ớt) Fajitas chay hỗn hợp Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Cơm Tây Ban Nha Táo tươi
11 Bánh mì WW với thạch SF & cân bằng thông minh Gói yến mạch WG Phô mai sợi LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad mì Ý sốt Ranch gà Salad California Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Sốt Ý Đào IW Cá tẩm bột chiên Súp lơ xanh Bánh Tortilla ngô trắng WG (1) Cơm Tây Ban Nha Pico de Gallo Táo tươi		12 WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2) Salad mì Ý gà ngô Salad cà chua dưa chuột Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh Thơm cắt miếng IW Thịt gà tây xay Sốt Picadillo Khoai tây vỏ đỏ Rau củ thập cẩm Bánh ngô trắng WG (2 cái) Cam tươi	13 Yến mạch túi WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Bánh mì kẹp thịt viên Bánh mì kẹp thịt viên với bánh mì kẹp thịt WG Salad ngô, đậu Lima và cà chua Sốt rau trộn Sốt cà chua Sốt Ý Sốt quýt IW Fajitas thịt bò Thịt bò với hỗn hợp rau củ Fajita Súp lơ xanh Cơm rau mùi chanh Bánh tortilla ngô WG (1) Sốt cà chua Tomatillo IW Đào	14 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch SF Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa và sữa 1% (2) Salad gà hạt diêm mạch Hy Lạp với sốt Balsamic Salad bắp cải trộn Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW với sốt cân bằng thông minh Sốt Ý Lê IW Phi lê cá rô phi Sốt Ranchera Rau củ hỗn hợp Cơm thập cẩm Bánh Tortilla ngô trắng WG (1) Táo tươi	**15** WG Cheerios Thanh Granola Mật Ong Nước Cam & 1% Sữa (2) Salad củ đậu bắp (Gà tây thái lát, Trứng, Ớt chuông, Ngô, Cà rốt, Dưa chuột, Phô mai Thụy Sĩ bào sợi) Rau trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh Sốt Ranch tự làm Táo tươi Món ăn ngày lễ miền Tây Gà xé sợi với sốt Teriyaki Súp lơ xanh Cơm gạo thơm VỚI Dứa cắt miếng Puffing xoài kem



Thực đơn giao đồ ăn tận nhà dành cho người gốc Tây Ban Nha tháng 8 năm 2025

Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu
18	19	20	21	22
Yến mạch túi WG Trứng luộc chín (1) Thanh Granola mật ong Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (2)	Bánh quế WG với siro SF Trứng luộc chín (1) Phô mai sợi LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Yến mạch túi WG Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2))	Cám nho khô WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)
Salad gà diêm mạch kiểu Địa Trung Hải Salad đậu đen và ngô Xà lách trộn	Salad cá ngừ Mexico Salad dưa chuột cà chua Bánh mì WW (2) SF Ambrosia	Salad lúa mạch với sốt xoài và thịt bò thái lát Salad ngô, đậu Lima và cà chua Súp thập cẩm Bánh quy giòn WW (4 gói)	Salad Gà tốt cho tim mạch Salad Củ dền & Cam Bánh quy WW (4 gói) Đào IW	Salad Gà Thái vị Cam Chanh Giòn Salad Ngô, Bí ngòi & Cà chua kiểu Mexico Bánh mì cuộn cân bằng thông minh IW Quyết
Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh	Thịt thần heo với sốt Salsa Verde Khoai lang Bông cải xanh & Cà rốt Cơm Tây Ban Nha Bánh Tortillas ngô trắng mini WG (2 cái) Táo tươi	Bánh mì cuộn WW (2 cái) với cân bằng thông minh	Tacos cá Bánh ngô trắng mini WG (4) với cá viên chiên (3) Pico de Gallo Rau củ thập cẩm Khoai tây nướng Baby Baker IW Quyết	Gà thái hạt lựu Salsa Ranchera Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm Mexico Bánh Tortilla Ngô Trắng WG (2 cái) Lê IW
25	26	27	28	29
Bánh mì Bagel mini WG với kem phô mai Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh mì WW với thạch SF & cân bằng thông minh	WG Nho khô Cám FF Sữa chua LF Phô mai sợi Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh Muffin Việt Quất WG Sữa chua FF Phô Mai Dây LF Nước Cam & 1% Sữa (2)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch SF Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam và sữa 1% (2)
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh/muối thì là Bánh mì WW (2) Táo tươi	Salad mì Ý gà sốt hạt anh túc Salad rau thơm Farro với quả óc chó và phô mai Feta Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (2 gói) Sốt Ý Quả quýt IW	Bánh mì kẹp gà tây Bánh mì WW (2 cái) với gà tây nướng và rau trộn mùa xuân Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê IW	Bánh mì kẹp thịt bò Bánh mì kẹp thịt bò WG với thịt bò băm Súp trộn rau xanh Salad đậu đen và ngô Sốt cà chua, sốt mayonnaise và mù tạt Mơ đóng hộp	Salad mì Ý sốt Ranch gà Salad bí ngòi và cà chua Xà lách trộn
Thịt gà tây xay sốt Picadillo Khoai tây vỏ đỏ Hỗn hợp Scandinavia Bánh ngô trắng WG (1) Đào IW	Thịt heo Carnitas Rau củ thập cẩm Cơm Mexico Bánh ngô trắng WG (1) Trái cây nhiệt đới thập cẩm IW	Thịt bò Barbacoa Pico de Gallo Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Cơm Mexico Táo tươi	Gà Huli Huli Gà thái hạt lựu sốt dứa Huli Huli Hỗn hợp rau phương Đông cơm thập cẩm Cam tươi	Bánh mì cuộn WW với cân bằng thông minh Sốt Ý Táo tươi
				Enchilada chay hầm Bông cải xanh & Cà rốt Bánh Tortilla ngô trắng WG (1) Cơm gạo lứt Dứa cắt miếng IW

Dự án được tài trợ một phần thông qua nguồn quỹ từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020-2025 và Lượng tiêu thụ Tham khảo Chế độ ăn uống (DRI) dành cho người cao tuổi do Sở Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ quy định. Thực đơn được sử dụng các món tráng miệng không đường và trái cây đóng hộp để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. Sữa 1% được phục vụ hàng ngày. Mức đóng góp tự nguyện là 5,25 đô la mỗi ngày. Trung bình mỗi bữa ăn hàng tuần cung cấp hơn 1600 calo. Lượng natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri sẽ được biểu thị bằng biểu tượng lọ muối. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng lượng natri. Các bữa ăn đặc biệt được biểu thị bằng **, lượng natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution \$5.25 per day