



Bữa ăn giao tận nhà của người Tây Ban Nha Thực đơn tháng 11 năm 2025

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
3 Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW Trứng luộc chín (2) Xúc xích gà táo (1) Hỗn hợp rau củ Capri Cà rốt Băm nâu Bánh mì WW Táo tươi	4 WG Cheerios Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Bát Taco Thịt Heo (thịt lợn kéo, đậu pinto, ngô, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngô & Kem chua Cam tươi Thịt hầm gà xanh Hỗn hợp rau củ phương Đông Cuộn bữa tối (2) w / Cân bằng thông minh Lê IW	5 Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà húng quế nam việt quất Salad dưa chuột châu Á Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Carne con Chile (Thịt bò hình khối với tương ớt) Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo Mexico Mơ IW	6 Bánh kẹp WG (2) với SF Xi-rô & Cân bằng thông minh Trứng trắng Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Táo tươi Cá tẩm bột Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo IW Mandarin Cam	7 Bánh quế WG Bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà quinoa Hy Lạp w / Nước sốt Balsamic Hỗn hợp mùa xuân Cà chua bi Bánh quy giòn WW (4pk) Nước sốt dầu giấm Balsamic Đào IW Thịt hầm Enchilada bò Hỗn hợp rau củ Scandinavia Gạo lứt Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Dứa IW
10 Bánh kẹp WG với xi-rô SF & Cân bằng thông minh Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà đặc trưng Dưa chuột thái lát và cà chua bi Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt dầu giấm Balsamic IW Mandarin Cam Cá nướng Salsa Ranchera Đậu đen Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Mexico Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	**1 1** **Lễ kỷ niệm Ngày Cựu chiến binh** Thịt bò nướng Nước sốt nấm Khoai tây nướng cho bé Bông cải xanh và cà rốt Cuộn bữa tối Khối dứa Cúp Tiramisu 1% sữa	12 Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & gà Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì Pita WG Hummus Nước sốt trang trại tự làm Lê IW Bít tết Salisbury với Salsa Ranchera Cà rốt Gạo Tây Ban Nha IW Mandarin Cam	13 WG Cheerios Trứng luộc chín (1) Sữa chua FF (2) Granola sô cô la WG Nước cam & 1% sữa (2) Salad cá ngừ Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân & Edamame Bánh mì WW (2) Nước sốt Ý Táo tươi Enchiladas phô mai w / Sốt Enchilada đỏ Đậu Pinto Gạo Tây Ban Nha Khối dứa IW	14 Bánh mì WW w / SF Jelly & Cân bằng thông minh Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad gà Pesto kem Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (4pk) Đào IW Thịt lợn Carnitas w / Sốt cà chua Hỗn hợp Fiesta Cà rốt Cơm chanh ngô Bánh bột ngô trắng trắng (2) Cam tươi
17 Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Gà với đậu xanh và salad cà chua Salad kiểu Mexico WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Lê IW Thịt heo kéo với Salsa Verde Đậu đen Đậu Hà Lan & Cà rốt Bánh ngô trắng WG (2) Táo tươi	18 Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Couscous với Salad phô mai Feta Salad rau củ tốt cho sức khỏe Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW IW Mandarin Cam Carne con Chile (Thịt bò hình khối với tương ớt) Hỗn hợp rau Fajitas Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Tây Ban Nha Đào IW	19 WG Cheerios Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà Thái Citrus Crunch Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW Cá tẩm bột Cà rốt thái lát Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi	20 Bánh mì WW (2) với SF Thạch & Cân bằng thông minh Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Thịt heo xay Đậu đen và ngô Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Sốt chanh ngô Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	21 WG Cheerios Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad gà quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW Mơ IW Bánh tét cá Bánh ngô trắng WG (2) w / Cá que (3) Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Pico de Gallo IW Mandarin Cam





Bữa ăn giao tận nhà của người Tây Ban Nha Thực đơn tháng 11 năm 2025

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
24	25	26	**27**	**28**
Bánh mì WW w / SF Thạch & Cân bằng thông minh Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh kếp WG (2) với SF Xi-rô & Cân bằng thông minh Trứng luộc chín (1) Nước cam & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	**Lễ kỷ niệm ngày Lễ Tạ ơn**	**Bữa nửa buổi Lễ Tạ ơn**
Salad mì ống Chicken Ranch Hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột thái lát và cà chua bi Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý Đào IW	Salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Cam tươi	Salad mì ống gà và ngô Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý Mơ IW	Gà tây nướng Nước sốt nâu Khoai tây nghiền Đậu xanh và cà rốt Cuộn Hawaii Cam tươi Bánh bí ngô 1% sữa	Giảm bông thái lát Sốt mơ Rau cải xanh Khoai lang Cuộn bữa tối Gelatin trái cây 1% sữa
Cá tẩm bột Broccoli Bánh ngô trắng WG (2) Gạo Tây Ban Nha Pico de Gallo Táo tươi	Thịt bò Barbacoa Rau củ thập cẩm Đậu Pinto Bánh bột ngô trắng (2) Pico de Gallo Ambrosia	Thịt lợn Carnitas với Salsa Verde Rau củ thập cẩm Cơm ngô cà chua Bánh bột ngô trắng (2) Khô dứa IW		
				

Dự án được tài trợ một phần thông qua quỹ từ Đạo luật Người Mỹ 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 Chế độ ăn uống tham khảo (DRI) cho người lớn tuổi theo xác định của Bộ Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói nước được sử dụng trong thực đơn để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. 1% sữa phục vụ hàng ngày. Khoản đóng góp tự nguyện là \$5.25 mỗi ngày. Các bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. Natri được phân tích hàng ngày không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri đều được biểu thị bằng biểu tượng máy lắc muối. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các suất ăn đặc biệt được chỉ định bằng **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.