



Thực đơn giao hàng tận nhà của người Tây Ban Nha Tháng Hai 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3	4	5	6
Bánh kẹp WG với xi-rô SF & Cân bằng thông minh Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	WG Cheerios Trứng luộc chín (1) Sữa chua FF (2) Granola sô cô la WG Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 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	Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngò Pico de Gallo Cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & gà Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì Pita WG Hummus Nước sốt trang trại tự làm Lê IW	Salad cá ngừ Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân & Edamame Bánh mì WW (2) Nước sốt Ý Táo tươi	Salad gà Pesto kem Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch với phô mai Feta Hỗn hợp mùa xuân Bánh quy giòn WW (4pk) Đào IW
Cá nướng Salsa Ranchera Đậu đen Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Mexico Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Tấm Fajita Thịt gà với Fajita Veg Blend Gạo Mexico Bánh ngô trắng WG (1) Salsa Verde Khối dứa IW	Bit tết Salisbury với Salsa Ranchera Cà rốt Gạo Tây Ban Nha IW Mandarin Cam	Enchiladas phô mai w / Sốt Enchilada đỏ Đậu Pinto Gạo Tây Ban Nha Khối dứa IW	Thịt lợn Carnitas w / Sốt cà chua Hỗn hợp Fiesta Cà rốt Cơm chanh ngò Bánh bột ngô trắng trắng (2) Cam tươi
9	10	11	12	**13**
Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	WG Cheerios Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	WG Cheerios Granola sô cô la WG 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	Couscous với Salad phô mai Feta Salad rau củ tốt cho sức khỏe Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW IW Mandarin Cam	Salad gà Thái Citrus Crunch Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW	Thịt heo xay Đậu đen và ngô Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai Feta Sốt chanh ngò Đào IW	Salad gà quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW
Thịt heo kéo với Salsa Verde Đậu đen Đậu Hà Lan & Cà rốt Bánh ngô trắng WG (2) Táo tươi	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	Cá tẩm bột Cà rốt thái lát Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi	Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	**Lễ kỷ niệm ngày lễ tình nhân** Gà Alfredo Mì ống Fettuccini với sốt Alfredo Ức gà Hỗn hợp rau củ Ý IW Mandarin Cam Bánh dầu tây
16	17	18	19	20
Lễ kỷ niệm Ngày Tổng thống Thịt bò nướng Nước sốt nấm Hỗn hợp rau củ Capri Khoai tây khối đồ Cuộn bữa tối WW (1) Táo tươi Bánh cà rốt 1% sữa	Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Smart Balance 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)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 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 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	Salad gà Quinoa Hy Lạp với sốt Balsamic Hỗn hợp mùa xuân Cà chua bi Bánh mì Pita WG Hummus Nước sốt dầu giấm Balsamic Lê IW	Sandwich bánh mì thịt Bánh mì kẹp thịt WG với bánh mì thịt Salad ngô, đậu Lima và cà chua Tương cà Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW
	Thịt bò Barbacoa Rau củ thập cẩm Đậu Pinto Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Ambrosia	Thịt lợn Carnitas với Salsa Verde Rau củ thập cẩm Cơm ngô cà chua Bánh bột ngô trắng trắng (2) Khối dứa IW	Phi lê cá rô phi với Salsa Ranchera Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm thập cẩm Cam tươi	Thổ Nhĩ Kỳ xây Sốt Picadillo Rau củ thập cẩm Khoai tây da đỏ Bánh ngô trắng WG (2) IW Mandarin Cam





Thực đơn giao hàng tận nhà của người Tây Ban Nha Tháng Hai 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	24	25	26	27
Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Túi bột yến mạch WG Bánh mì WG (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)
Salad Quinoa gà Địa Trung Hải Đậu đen và salad ngô Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW	Salad cá ngừ Mexico Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Dầu giấm Balsamic Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad trứng cổ điển Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch với phô mai Feta Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Mơ IW	Salad gà Bulgur với đậu gà, dưa chuột và nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân Đậu nành Bánh quy giòn WW (2pk) Nước sốt Ý IW Mandarin Cam
Bánh tét cá Bánh bột ngô trắng trắng (2) w / Cá que (3) Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Pico de Gallo Cam tươi	Thần lợn với Salsa Verde Bông cải xanh và cà rốt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Tây Ban Nha Táo tươi	Gà thái hạt lựu với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Gạo Mexico Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW	Thịt hầm gà xanh Cà rốt Đậu Pinto Bánh quy giòn WW (4pk) Khối dứa IW	Bánh quiche rau bina và nấm Rau củ thập cẩm Cuộn bữa tối WW Lê 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.