



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

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1	2	**3**
		Túi bột yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	**Lễ kỷ niệm Ngày Độc lập**
		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	Gà xé Sốt BBQ Bông cải xanh Đậu đen Cuộn bữa tối WW (1) Cam tươi Cốc kem chanh 1% sữa (1)
		Gà thái hạt lựu với Salsa Ranchera Rau củ thập cẩm Gạo Mexico Bánh ngô trắng WG (2) Lê IW 1% sữa (1)	Thịt hầm gà xanh Cà rốt Đậu Pinto Bánh quy giòn WW (4pk) Khối dứa IW 1% sữa (1)	
6	7	8	9	10
Bánh nướng xốp việt quất WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Túi bột yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh thì là Bánh mì WW (2) Táo tươi	Salad mì ống gà với sốt hạt anh túc Hỗn hợp mùa xuân, dưa chuột thái lát và cà chua bi	Sandwich gà tây nướng Bánh mì WW (2) với Gà tây nướng Hỗn hợp mùa xuân Salad đậu xanh Địa Trung Hải Mayo & Mù tạt Lê IW	Hamburger bò Bánh mì kẹp thịt bò WG Salad bí ngòi và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua và mù tạt Mơ IW	Salad mì ống gà tây Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt Ý Táo tươi
Thổ Nhĩ Kỳ xay w / Sốt Picadillo Hỗn hợp rau củ Scandinavia Khoai tây da đỏ Bánh ngô trắng WG (1) Đào IW 1% sữa (1)	Bánh quy giòn WW (4pk) Dầu giấm Balsamic IW Mandarin Cam	Ức gà Sốt Enchilada đỏ Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo Mexico Bánh ngô trắng WG (1) Kem chua Cam tươi 1% sữa (1)	Cá nướng với Salsa Ranchera Đậu đen Gạo Mexico Bánh bột ngô trắng trắng (2) Khối dứa IW 1% sữa (1)	Thịt hầm Enchiladas chay Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Đào IW 1% sữa (1)
13	14	15	16	17
Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	WG Cheerios Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Smart Balance Trứng trắng Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Bánh quế WG Bơ đậu phộng & thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)
Salad gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW	Bát Taco Thịt Heo (thịt lợn kéo, đậu pinto, ngô, phô mai feta) Gạo lứt và hỗn hợp mùa xuân Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngọt & Kem chua Cam tươi	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	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	Salad gà quinoa Hy Lạp w / Nước sốt Balsamic Spring Mix & Cherry Tomato Bánh quy giòn WW (4pk) Nước sốt dầu giấm Balsamic Đào IW
Trứng luộc chín (2) Xúc xích gà táo (1) & Hash Brown Hỗn hợp rau củ Capri & Cà rốt Bánh mì WW Táo tươi 1% sữa (1)	Thịt hầm gà xanh Hỗn hợp rau củ phương Đông Cuộn bữa tối (2) w / Cân bằng thông minh Lê IW 1% sữa (1)	Carne con Chile (Thịt bò hình khối với tương ớt) Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo Mexico Mơ IW 1% sữa (1)	Cá tầm bột Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo IW Mandarin Cam 1% sữa (1)	Thịt hầm Enchilada bò Hỗn hợp rau Scandinavia & Gạo lứt Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW 1% sữa (1)





lợn giao hàng tận nhà của người Tây Ban Nha Tháng B:

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
20 Bánh kẹp WG với xi-rô SF & Cân bằng thông minh Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) 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% sữa (1)	21 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngò Pico de Gallo Cam tươi Tấm Fajita Thịt gà với Fajita Veg Blend Gạo Mexico Bánh ngô trắng WG (1) Salsa Verde Khối dứa IW 1% sữa (1)	22 Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) 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 1% sữa (1)	23 WG Cheerios Trứng luộc chín (1) Sữa chua FF (2) Granola sô cô la WG Nước cam & 1% sữa (1) 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 1% sữa (1)	24 Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) 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 Thịt lợn Carnitas với sốt cà chua Hỗn hợp rau củ Fiesta Cà rốt Cơm chanh ngò Bánh bột ngô trắng trắng (2) Cam tươi 1% sữa (1)
27 Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) 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 1% sữa (1)	28 Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) 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) Fajitas Veg. Hỗn hợp Bánh bột ngô trắng trắng (2) Gạo Tây Ban Nha Đào IW 1% sữa (1)	29 WG Cheerios Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) 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 1% sữa (1)	30 Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Thịt heo xay Đậu đen và ngò Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Phô mai Feta Sốt chanh ngò Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	31 WG Cheerios Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Salad gà quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Cuộn bữa tối WW Mơ IW Bánh tết cá Bánh ngô trắng WG (2) w / Cá que (3) Rau củ thập cẩm Khoai tây Baby Baker Pico de Gallo IW Mandarin Cam 1% sữa (1)

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.