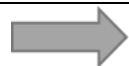




Thực đơn Bữa Giao tận Nhà cho người gốc Tây Ban Nha tháng 9 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
	1	2	3	4
	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Trứng luộc (1) Sữa chua FF (2) Granola Sô-cô-la WG Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa 1% (1)
	Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, fajitas, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân gạo chanh ngô Pico de Gallo cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu và gà hỗn hợp mùa xuân WG Pita Bread Hummus Nước sốt ranch tự làm IW Pears	salad cá ngừ Salad cà chua dưa leo Hỗn hợp mùa xuân & đậu Hà Bánh mì WW (2) nước sốt Ý táo tươi	Salad gà pesto béo ngậy Salad Garbanzo Healthy Heart với phô mai Feta hỗn hợp mùa xuân WW Crackers (4 chiếc) IW Peaches
	Đĩa Fajita Gà săn với hỗn hợp rau Fajita gạo Mexico Bánh tortilla ngô trắng WG (1) Salsa Verde IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	bit tết Salisbury với Salsa Ranchera cà rốt gạo Tây Ban Nha Quýt IW 1% sữa (1)	Enchiladas phô mai với sốt Enchilada đỏ đậu pinto gạo Tây Ban Nha IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Thịt heo carnitas với sốt tomatillo Hỗn hợp rau củ Fiesta cà rốt gạo chanh ngô Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) cam tươi 1% sữa (1)
7	8	9	10	11
Lễ kỷ niệm Ngày Lao động	WG English Muffin với miếng xúc xích gà tây Trứng luộc (1) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
thịt heo carnitas sốt BBQ Ngô & Cà rốt Đậu Pinto tự làm WG Corn Muffin bánh đào giòn 1% sữa (1)	Salad couscous với phô mai feta Salad rau lành mạnh hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll Quýt IW	Salad gà Thái giòn cam quýt đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) Với cân bằng thông minh IW Miếng Dứa	thịt heo xay Đậu đen & ngô Fajitas nướng hỗn hợp hỗn hợp mùa xuân WW Rotini phô mai feta Nước sốt chanh ngô IW Peaches	Salad gà quinoa với bí đỏ Salad Ớt Xanh & Cà Chua WW Dinner Roll IW Apricot
	Carne con Chile (Thịt bò cắt khối với sốt ớt) Fajitas Veg. Blend Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) gạo Tây Ban Nha IW Peaches 1% sữa (1)	cá tầm bột cà rốt thái lát gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi 1% sữa (1)	Mì Ý với sốt marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau Scandinavia Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Tacos cá Bánh tortilla ngô trắng WG (2) kèm que cá (3) rau củ hỗn hợp khoai tây baby baker Pico de Gallo Quýt IW 1% sữa (1)
14	15	16	17	**18**
Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Nước cam & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad mì Chicken Ranch hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý IW Peaches	món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW (2) với cân bằng thông minh Nước sốt ranch tự làm cam tươi	Salad mì gà & ngô Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý IW Apricot	Salad gà quinoa Hy Lạp với sốt balsamic hỗn hợp mùa xuân cà chua bi WG Pita Bread Hummus Nước sốt sốt balsamic IW Pears	Bánh mì thịt nướng WG Hamburger Bun với Thịt Nướng Salad ngô, đậu Lima & cà chua Tương cà Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW
cá tầm bột Pico de Gallo bông cải xanh Bánh tortilla ngô trắng WG (2) gạo Tây Ban Nha táo tươi 1% sữa (1)	thịt bò Barbacoa rau củ hỗn hợp đậu pinto Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo Ambrosia 1% sữa (1)	thịt heo carnitas với Salsa Verde rau củ hỗn hợp cơm cà chua ngô Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	phi lê cá rô phi với Salsa Ranchera Đậu Hà Lan & Cà Rốt cơm pilaf cam tươi 1% sữa (1)	**Lễ kỷ niệm Ngày Miền Tây** ức gà nước sốt nâu Hỗn hợp rau củ phương Đông cơm pilaf Bánh mì cuộn WW (1) cam tươi Cốc bánh kem chanh 1% sữa (1)





Thực đơn Bữa Giao tận Nhà cho người gốc Tây Ban Nha tháng 9 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
21	22	23	24	25
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	WG English Muffin kèm miếng xúc xích gà tây Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Túi yến mạch WG Bánh mì WG (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1)
Salad gà quinoa Địa Trung Hải Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches	Salad cá ngừ Mexico Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Balsamic Vinaigrette Ambrosia	Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh Nước sốt ranch tự làm Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad trứng cổ điển Salad Garbanzo Healthy Heart với phô mai Feta hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) IW Apricot	Salad gà bulgur với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất hỗn hợp mùa xuân đậu Hà WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý Quýt IW
Ngày đầu tiên của lễ hội mùa thu thịt bò cắt khối Hỗn hợp rau củ California mì trứng Goulash táo tươi Cốc Bánh Tiramisu 1% sữa (1)	thần heo với Salsa Verde Bông cải xanh & cà rốt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) gạo Tây Ban Nha táo tươi 1% sữa (1)	gà cắt hạt lựu với Salsa Ranchera rau củ hỗn hợp gạo Mexico Bánh tortilla ngô trắng WG (2) IW Pears 1% sữa (1)	Gà Nướng Xanh cà rốt đậu pinto WW Crackers (4 chiếc) IW Miếng Dứa 1% sữa (1)	Bánh quiche rau chân vịt & nấm rau củ hỗn hợp WW Dinner Roll IW Pears 1% sữa (1)
28	29	30		
WG Blueberry Muffin Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)	Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1)		
salad cá ngừ Salad đậu đen & đậu lăng với sốt chanh thì là Bánh mì WW (2) táo tươi	Salad mì gà với sốt hạt anh túc Hỗn hợp mùa xuân, dưa chuột thái lát & cà chua bi WW Crackers (4 chiếc) Balsamic Vinaigrette Quýt IW	Bánh mì gà tây quay Bánh mì WW (2) với gà tây quay hỗn hợp mùa xuân Salad đậu gà Địa Trung Hải sốt mayonnaise & mù tạt IW Pears		
gà tây xay với sốt Picadillo Hỗn hợp rau củ Scandinavia Khoai tây da đỏ Bánh tortilla ngô trắng WG (1) IW Peaches 1% sữa (1)	thịt bò Barbacoa Hỗn hợp rau củ Fiesta Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) gạo Mexico Pico de Gallo Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	ức gà sốt Enchilada đỏ Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo Mexico Bánh tortilla ngô trắng WG (1) kem chua cam tươi 1% sữa (1)		

Dự án được tài trợ một phần từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn tuân thủ Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020 - 2025 và Tiêu chuẩn Tham chiếu Chế độ Ăn (DRI) dành cho người cao tuổi theo quy định của Sở Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh & Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Các món tráng miệng không đường và trái cây chứa nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn để phục vụ người tiểu đường. Sữa 1% phục vụ hàng ngày. Đóng góp tự nguyện là \$5.25 mỗi ngày. Bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. Natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri đều được biểu tượng lọ muối. Lưu ý các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các bữa ăn đặc biệt được ghi bằng **dấu ****, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.