MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

Thực đơn Bữa ăn Giao tận nhà cho người gốc Tây Ban Nha tháng 11 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3	4	5	6
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà quinoa Địa Trung Hải Salad đậu đen và ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý IW Peaches --- Taco cá với Pico de Gallo Rau củ hỗn hợp 5 món Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) cam tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- bánh mì kẹp gà tây Bánh mì WW (2) với gà tây thái lát & phô mai Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Balsamic Vinaigrette mayo IW Apricot --- Thăn heo với salsa Verde Bông cải xanh và cà rốt Gạo Tây Ban Nha Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) táo tươi 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad xoài lúa mạch với que cá Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh nước sốt Ý Salad trái cây nhiệt đới IW --- Gà cắt hạt lựu với sốt salsa ranchera rau củ hỗn hợp gạo Mexico Bánh tortilla ngô trắng WG (2) IW Pears 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt bào, dưa chuột, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân Nước sốt ranch tự làm WW Dinner Roll (2) & Smart Balance cam tươi --- Gà Nướng Xanh cà rốt đậu pinto WW Crackers (4 người) IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà bulgur với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân & đậu Hà WW Crackers (2 người) nước sốt Ý Quýt IW --- Xúc xích gà táo, Frittata tiêu, bí ngòi & phô mai cheddar Khoai tây nướng cho bé & rau chân vịt nấu chín WG English Muffin kem chua IW Pears 1% sữa (1)
9	10	**11**	12	13
WG Blueberry Muffin 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) IW Táo --- Món enchiladas đỏ gà Hỗn hợp Scandinavia gạo chanh ngò kem chua IW Peaches 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad mì gà với sốt hạt anh túc hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát Balsamic Vinaigrette Quýt IW --- thịt bò Barbacoa Oregon Bean Medley gạo Mexico Pico de Gallo Bánh tortilla ngô trắng WG Mini (4) Salad trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	**Thực đơn Ngày Cựu Chiến binh** Thịt bò nướng với nước sốt nấm Bông cải xanh và khoai tây nướng sơ sinh WW Dinner Roll bánh táo cam tươi 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- bánh mì kẹp thịt bò phô mai WG Hamburger Bun với miếng thịt bò & phô mai cắt lát Salad bí ngòi & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt IW Apricot --- Cá nướng với sốt salsa ranchera đậu đen gạo Mexico IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad mì ống gà tây Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý táo tươi --- Món chay Enchilada Casserole Bông cải xanh & cà rốt gạo lứt cam tươi 1% sữa (1)
16	17	18	19	20
Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà Việt Nam đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches --- Trứng ốp la với xúc xích gà táo Rau củ Capri Blend khoai tây chiên Bánh mì WW (1) táo tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Bát Taco Bò Barbacoa (Bò, đậu pinto, ngô, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Nước sốt chanhch ngò & kem chua cam tươi --- Gà Nướng Xanh Hỗn hợp rau củ phương Đông Cuộn ăn tối WW & cân bằng thông minh IW Pears 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà với húng quế nam việt quất Salad dưa chuột châu Á hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Với cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW --- Carne con Chile (Thịt bò cắt khối với sốt ớt) Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo Mexico IW Apricot 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân với sốt ranch tự làm WW Dinner Roll táo tươi --- cá tẩm bột Fiesta Blend, Hỗn hợp rau củ & Cà rốt gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng WG (2) Pico De Gallo Quýt IW 1% sữa (1)	Bánh waffle WG với bơ đậu phộng & siro SF Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp kèm sốt balsamic Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi WW Crackers (4 chiếc) cam tươi --- Món nướng bò Enchilada Hỗn hợp rau Scandinavia gạo lứt Bánh mì cuộn WW (2) IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Thực đơn Bữa ăn Giao tận nhà cho người gốc Tây Ban Nha tháng 11 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	24	25	26	27
WG Pancake với siro SF & Smart Balance Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà đặc trưng Dưa leo & cà chua bi thái lát hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt sốt balsamic Quýt IW --- cá nướng Với salsa ranchera đậu đen Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) gạo Mexico Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, ớt đỏ cắt nhỏ, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân gạo chanh ngò Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi --- Mì WW Penne với thịt gà tây xay & sốt marinara phô mai Parmesan Hỗn hợp rau củ Ý IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa	Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam - dứa & sữa 1% (1) --- Salad Hy Lạp với đậu và gà (hành tây, cần tây, cà chua, ngò rí, mùi tây, ớt đỏ, húng quế) hỗn hợp mùa xuân Bánh mì dẹt WG Hummus Nước sốt ranch tự làm IW Pears --- bít tết Salisbury với Salsa Ranchera cà rốt gạo Tây Ban Nha Quýt IW 1% sữa (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** Gà tây hầm với khoai tây nghiền và nước sốt nâu đậu que và cà rốt Bánh mì Hawaii bánh bí ngô cam tươi 1% sữa (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** giăm bông thái lát khoai lang xanh collard Cuộn Parker House sốt mơ Ambrosia 1% sữa (1)
30				
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà với đậu que và cà chua Salad kiểu Mexico WW Dinner Roll IW Pears --- Thịt heo carnitas với sốt salsa Tomatillo Đậu Pinto tự làm Đậu Hà Lan và Cà Rốt Bánh tortilla ngô trắng WG (2) táo 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. 1% sữa 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 ghi dấu (**). Lưu ý rằng các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các bữa ăn đặc biệt được ghi dấu **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER