

All rolls are whole grain unless otherwise stated. All meals served w/milk or yogurt. All juice is 100% fruit juice.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

Name: _____ Location: _____

_____ Date: _____

Tên:

Địa điểm:

Ngày:

1)

HOT: Pulled Beef BBQ, Coleslaw, Broccoli, Wheat Bun, Pear

NÓNG: Bò nướng BBQ, bắp cải thái

nhỏ trộn mayonaise, Bông cải

xanh, Bánh mì, Lê

COLD: Grilled Tuna & Whole Grain Pasta Salad, Green Pea Salad, Sliced Beets, Roll, Pear

LẠNH: Salad cá ngừ nướng & mì

ống nguyên hạt, Salad đậu xanh, củ

cải cắt lát, cuộn, lê


VEG: BBQ Tofu, Coleslaw, Broccoli, Wheat Bun, Pear

Rau quả: Đậu hũ BBQ, xà lách

trộn, bông cải xanh, bánh bao lúa

mì, lê

2)

 **HOT:** Roast Pork Loin, Lima Beans, Carrots, Mashed Potatoes, Dinner Roll

NÓNG: Thịt Heo nướng, Đậu

Lima, Cà rốt, Khoai tây nghiền,

Bánh mì

COLD: Smoked Turkey Breast, Sandwich Bun, Potato Salad, Carrot Sticks

LẠNH:Ức gà tây hun khói, bánh

mì Sandwich, salad khoai tây, cà

rốt

VEG: Cheese Manicotti w/Marinara, Lima Beans, Carrots, Mashed Potatoes, Dinner Roll

Rau quả: Phô mai Manicotti

với Marinara, Đậu Lima, Cà rốt,

Khoai tây nghiền, bánh mì

3)

HOT: Chicken Chili w/White Beans, Baby Baked Potato, Green Beans, Green Salad, Cornbread, Banana

NÓNG: Gà ớt với đậu trắng, khoai

tây nhỏ nướng trong lò, đậu que,

salad xanh, bánh ngô, chuối

COLD: Lemon Basil Rotini w/Grilled Chicken, Green Salad, Tomato Wedges, Banana

LẠNH: Bánh Rotini húng chanh

với gà nướng, salad xanh, cà chua

nêm, chuối

VEG: Vegan Chili w/White Beans, Baby Baked Potato, Green Beans, Green Salad, Cornbread, Banana


Rau quả: Ớt chay với đậu

trắng, khoai tây nhỏ nướng trong

lò, đậu que, salad xanh, bánh ngô,


chuối

<p>6) HOT: Spaghetti w/Meat Sauce, Broccoli, Yellow Squash, Breadstick, Orange</p> <p>NÓNG: Mỳ Ý sốt thịt, bông cải xanh, bí vàng, bánh mì, cam</p>	<p>7) HOT: Curry Chicken, Brown Rice Pilaf, Ratatouille, Roasted Carrots w/ Dill, Naan Bread</p> <p>NÓNG: Gà cà ri, Cơm thập cẩm, Ratatouille, Cà rốt nướng thì là,</p>	<p>8) HOT: Pot Roast with Gravy, Mashed Potatoes, Green Beans, Cauliflower, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>NÓNG: Thịt nướng sốt gravy, Khoai tây nghiền, Đậu xanh, Súp lơ,</p>	<p>9) HOT: Teriyaki Chicken Legs, Wild Rice Pilaf, Sautéed Kale w/Onion, Coleslaw, Dinner Roll</p> <p>NÓNG: Chân gà Teriyaki, cơm thập cẩm, cải xoăn xào hành tây, xà lách trộn, bánh mì</p>	<p>10) HOT: Baked Salmon Chunks w/ Tomato-Dill Sauté, Warm Farro Salad, Green Peas, Green Salad, Parker House Roll, Apple</p> <p>NÓNG: Cá hồi nướng miếng với áp chảo cà chua- thì là, Salad Farro</p>
<p>COLD: California Chicken Salad w/ Almonds & Grapes, Green Salad, Marinated Broccoli, Sandwich Roll, Orange</p> <p>LẠNH: Salad gà California với hạnh nhân & nho, Salad xanh, bông cải xanh ướp, bánh mì, cam</p>	<p>Bánh mì Naan</p> <p>COLD: Roast Beef & Swiss, Sandwich Bun, Potato Salad, Sliced Beets</p> <p>LẠNH: Bò nướng & Swiss phô mai, Sandwich, khoai tây salad,</p>	<p>Bánh mì, Cocktail trái cây</p> <p>COLD: Sesame Noodles w/Chicken, Green Bean Salad, Carrot & Raisin Salad, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>LẠNH: Mỳ mè với thịt gà, Salad đậu xanh, Salad cà rốt & nho khô,</p>	<p>COLD: Tuna Salad, Couscous Salad, Coleslaw, Sliced Beets, Roll</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ, Salad couscous, Xà lách trộn, Củ cải cắt lát, bánh mì</p>	<p>Ấm, Đậu que, Salad, bánh mì Parker House, Táo</p> <p>COLD: Pesto Chicken Salad Slider, Potato Slider Rolls, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Apple</p>
<p>VEG: Baked Ziti with Cheese, Broccoli, Yellow Squash, Breadstick, Orange</p> <p>Rau quả: Ziti nướng phô mai, bông cải xanh, bí vàng, bánh mì, cam</p>	<p>Củ dền</p> <p>VEG: Vegan Curry Chick'n, Brown Rice Pilaf, Ratatouille, Roasted Carrots w/Dill, Naan Bread</p> <p>Rau quả: Cà ri gà chay, Cơm thập cẩm gạo lứt, Ratatouille, Cà rốt nướng với thì là, Bánh mì Naan</p>	<p>bánh mì, Cocktail trái cây</p> <p>VEG: Vegan Pot Roast with Gravy, Mashed Potatoes, Green Beans, Cauliflower, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>Rau quả: Rau cải nướng với nước sốt, khoai tây nghiền, đậu xanh, súp lơ, bánh mì, cocktail trái cây</p>	<p>VEG: Teriyaki Tofu, Wild Rice Pilaf, Sautéed Kale w/Onion, Coleslaw, Dinner Roll</p> <p>Rau quả: Đậu hũ Teriyaki, Cơm thập cẩm, Cải xoăn xào hành tây, Xà lách trộn, bánh mì</p>	<p>LẠNH: Salad gà Pesto, bánh mì làm bằng khoai tây, salad đậu xanh, dưa leo lát, táo</p> <p>VEG: BBQ Vegan Meatballs, Warm Farro Salad, Green Peas, Green Salad, Parker House Roll, Apple</p>
				<p>Rau quả: Thịt Viên Chay BBQ, Ấm Salad Farro, Đậu Hà Lan, Salad Xanh, Bánh mì Parker House, Táo</p>

<p>13) HOT: Mojito Lime Tilapia, Red Beans & Rice, Oven Fried Okra, Corn Bread, California Veggies, Diced Mango</p> <p>NÓNG: Cá rô phi chanh Mojito, Cơm đậu đỏ, Đậu bắp chiên bơ lò, Bánh mì ngô, Rau củ California, Xoài thái hạt lựu</p> <p>COLD: Seafood Whole Grain Pasta Salad, Three-Bean Salad, Cucumber Slices, Roll, Diced Mango</p> <p>LẠNH: Hải sản Salad Pasta, Salad ba đậu, dưa chuột cắt lát, cuộn, xoài thái hạt lựu</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Tenders, Red Beans & Rice, Oven Fried Okra, Cornbread, California Veggies, Diced Mango</p> <p>Rau quả: Thịt gà chay, Cơm và đậu đỏ, Đậu bắp chiên trong lò, Bánh mì ngô, Rau củ California, Xoài thái hạt lựu</p>	<p>14) HOT: Country Beef Stew, Boiled Potatoes, Collard Greens, Roll</p> <p>NÓNG: Bò hầm, khoai tây luộc, cải bắp, Bánh mì</p> <p>COLD: Grilled Chicken Breast, Green Salad, Marinated Broccoli, Sandwich Roll</p> <p>LẠNH: Ức gà nướng, Salad xanh, Bông cải xanh ướp, Sandwich</p> <p>VEG: Portobello Mushroom, Tofu, Vegetable, & Bean Stew, Boiled Potatoes, Collard Greens, Roll</p> <p>Rau quả: Nấm Portobello, Đậu phụ, Rau củ & Đậu hầm, Khoai tây luộc, Cải bắp, Bánh mì</p>	<p>15) HOT: Oven Fried Chicken Drumsticks, Mac & Cheese, Sliced Carrots, Spinach, Roll, Apple</p> <p>NÓNG: Đùi gà nướng, Mac & Phô mai, Cà rốt thái lát, Rau bina, Bánh mì, Táo</p> <p>COLD: Turkey Salad, Lima Bean & Corn Salad, Carrot-Raisin Salad, Sliced Bread, Apple</p> <p>LẠNH: Salad Thổ Nhĩ Kỳ, Salad đậu Lima và bắp, Salad cà rốt-nho khô, bánh mì cắt lát, táo</p> <p>VEG: Oven Fried Vegan Chick'n, Mac & Cheese, Sliced Carrots, Spinach, Roll, Apple</p> <p>Rau quả: Gà nướng chay, Mac & Phô mai, Cà rốt thái lát, Rau bina, Bánh mì, Táo</p> <p>***BIRTHDAY CUPCAKE***</p> <p>***Bánh CUPCAKE SINH NHẬT***</p>	<p>16)  HOT: Baked, Breaded Pork Chop, Baked Sweet Potatoes, Green Beans, Corn</p> <p>NÓNG: Thịt lợn nướng, sườn tẩm bột, khoai lang nướng, đậu xanh, ngô</p> <p>COLD: California Chicken Salad w/ Almonds & Grapes, Green Salad, Green Bean Salad, Croissant</p> <p>LẠNH: Salad gà California với hạnh nhân & nho, Salad xanh, Salad đậu xanh, Bánh Croissant</p> <p>VEG: Veggie Burger w/Vegetable Gravy, Baked Sweet Potatoes, Green Beans, Corn, Parker House Roll</p> <p>Rau quả: Burger chay với nước sốt rau củ, khoai lang nướng, đậu que, ngô, bánh mì Parker House</p>	<p>17) TASTE THE WORLD</p> <p>Thức ăn của THẾ GIỚI</p> <p>HOT: Beef Kafta (Ground Beef with Herbs & Spices), Basmati Rice, Hummus, Pita Bread, Cucumber-Yogurt Salad, Orange</p> <p>NÓNG: Bò Kafta (Thịt bò xay với thảo mộc và gia vị), Cơm Basmati, Hummus, Bánh mì Pita, Salad dưa chuột-sữa chua, Cam</p> <p>COLD: Chicken Shawarma, Lebanese Salad (Lettuce, Tomato, Cucumber, Red Onion, Mint, Citrus Vinaigrette, Hummus, Pita Bread, Orange</p> <p>LẠNH: Shawarma gà, Salad Lebanon (Xà lách, cà chua, dưa chuột, hành đỏ, bạc hà, nước sốt cam quýt, hummus, bánh mì Pita, cam</p> <p>VEG: Falafel Sandwich, Basmati Rice, Hummus, Pita Bread, Cucumber-Yogurt Salad, Orange</p> <p>Rau quả: Bánh mì Falafel, Cơm Basmati, Hummus, Bánh mì Pita, Salad dưa chuột-sữa chua, Cam</p> <p>WELCOME TO LEBANON!</p> <p>CHÀO MỪNG ĐẾN LEBANON!</p>
---	---	---	---	--

--	--	--	--	--

<p>20) HOT: Pulled Chicken BBQ, Potato Wedges, Broccoli, Bun, Pear</p> <p>NÓNG: Gà BBQ, khoai tây nêm, bông cải xanh, Bánh mì, lê</p> <p>COLD: Grilled Tuna & Pasta Salad, Green Pea Salad, Stewed Tomatoes, Roll, Pear</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ nướng & mì ống, Salad đậu xanh, cà chua hầm, Bánh mì, lê</p> <p>VEG: BBQ Tofu, Potato Wedges, Broccoli, Bun, Pear</p> <p>Rau quả: Đậu hũ BBQ, khoai tây nêm, bông cải xanh, bánh mì, lê</p>	<p>21) TASTE THE USA Thức ăn nước Mỹ</p> <p>HOT: Beef Fajitas w/Peppers & Onions, Mexican Green Rice, Black Beans, Sliced Carrots, Tortilla</p> <p>NÓNG: Thịt bò Fajitas với ớt và hành tây, cơm xanh Mexico, đậu đen, cà rốt thái lát, bánh tortilla</p> <p>COLD: Southwest Chicken Salad with Corn, Black Beans, Peppers, and Tortilla Strips, Ranch Dressing, Pico de Gallo, Tortilla</p> <p>LẠNH: Salad gà Tây Nam với ngô, đậu đen, ớt và dải bánh tortilla, sốt trang trại, Pico de Gallo, bánh tortilla</p> <p>VEG: Vegan Fajitas, Mexican Green Rice, Black Beans, Sliced Carrots, Tortilla</p> <p>Rau quả: Fajitas chay, Cơm xanh Mexico, Đậu đen, Cà rốt thái lát, Bánh ngô</p> <p>WELCOME TO THE SOUTHWEST!</p> <p>CHÀO MỪNG ĐẾN TÂY NAM!</p>	<p>22)</p> <p>HOT: Sweet & Sour Chicken, Brown Rice, Asian Vegetable Blend, Roll, Banana</p> <p>NÓNG: Gà chua ngọt, Cơm gạo lứt, Rau củ thập cẩm, Bánh mì, Chuối</p> <p>COLD: Roast Beef & Cheddar, Sandwich Bun, Greek Potato Salad (No Mayo), Sliced Beets, Banana</p> <p>LẠNH: Bò nướng & Cheddar, Bánh mì kẹp, Salad khoai tây Hy Lạp (Không Mayo), Củ cải cắt lát, Chuối</p> <p>VEG: Vegan Sweet & Sour Chick'n, Brown Rice, Asian Vegetable Blend, Roll, Banana</p> <p>Rau quả: Gà chua ngọt thuần chay, Cơm gạo lứt, Rau củ Á trộn, Bánh mì, Chuối</p>	<p>23)</p> <p>HOT: Lemon Pepper Tilapia, Gnocchi w/Alfredo Sauce, Wax Beans, California Veggies, Pita</p> <p>NÓNG: Cá rô phi tiêu chanh, Gnocchi sốt Alfredo, Đậu súp, Rau củ California, Pita</p> <p>COLD: Ham & Swiss, Sliced Bagel, Carrot & Celery Sticks, Coleslaw, Couscous Salad</p> <p>LẠNH: Thịt Ham & phô mai, Bánh mì Bagel, Cà rốt & Cần tây, Xà lách trộn, Salad couscous</p> <p>VEG: Cheese Manicotti, Mixed Vegetables, Steamed Kale, Roll</p> <p>Rau quả: Manicotti phô mai, Rau trộn, Cải xoăn hấp, Bánh mì</p>	<p>24)</p> <p>HOT: Salisbury Steak & Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Corn, Parker House Roll, Apple</p> <p>NÓNG: Bít tết & nước sốt Salisbury, Khoai tây nghiền, Rau củ rổ, Ngô, Bánh mì Parker House, Táo</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad, Wild Rice Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Roll, Apple</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà, Salad cơm rùng, Salad cà chua ướp, dưa leo lát, bánh mì, táo</p> <p>VEG: Vegan Salisbury Steak & Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Corn, Parker House Roll, Apple</p> <p>Rau quả: Bít tết & nước thịt thuần chay Salisbury, Khoai tây nghiền, Cải rổ, Ngô, Bánh mì Parker House, Táo</p>
---	--	---	--	--

<p>27) CLOSED</p> <p>ĐÓNG CỬA</p>  <p>Memorial Day</p>	<p>28)</p> <p>HOT: Baked Ziti w/Beef, Green Beans, Capri Vegetables, Bread Stick, Diced Peaches</p> <p>NÓNG: Ziti nướng với thịt bò, đậu xanh, rau Capri, bánh mì, đào thái hạt lựu</p> <p>COLD: Fettucine w/Diced Tomatoes & Grilled Chicken, Broccoli Florets, Carrot-Raisin Salad, Roll, Diced Peaches</p> <p>LẠNH: Fettucine với cà chua thái hạt lựu & gà nướng, bông cải xanh, salad cà rốt-nho khô, bánh mì, đào thái hạt lựu</p> <p>VEG: Vegetarian Baked Ziti with Vegetables, Ricotta, & Mozzarella, Green Beans, Capri Vegetables, Bread Stick, Diced Peaches</p> <p>Rau quả: Ziti nướng chay với rau củ, Ricotta, & Mozzarella, Đậu que, Rau Capri, Bánh mì, Đào thái hạt lựu</p>	<p>29)</p> <p>HOT: Chicken Ala King with Veggies, Rice Pilaf, Spinach, Roll</p> <p>NÓNG: Gà Ala King ăn kèm rau củ, cơm thập cẩm, rau Spinach, bánh mì</p> <p>COLD: Egg Salad Plate, Pasta Salad, Spinach Salad, Cole Slaw, Roll</p> <p>LẠNH: Đĩa Salad trứng, Salad mì ống, Spinach Salad, bắp cải thái nhỏ trộn mayonnaise, , bánh mì</p> <p>VEG: Tofu Ala King with Veggies, Rice Pilaf, Spinach, Roll</p> <p>Rau quả: Đậu hũ Ala King với rau, cơm thập cẩm, rau bina, , bánh mì</p>	<p>30)</p> <p>HOT: Broiled Flounder, Warm Farro Salad, Sauteed Kale, Stewed Tomatoes, Parker House Roll</p> <p>NÓNG: Cá bơn nướng, Salad Farro ấm, Cải xoăn xào, Cà chua hầm, bánh mì Parker House</p> <p>COLD: Smoked Ham & Cheese, Sliced Bread (2), Sliced Beets, Potato Salad</p> <p>LẠNH: Thịt Ham & phô mai, bánh mì cắt lát (2), củ cải cắt lát, salad khoai tây</p> <p>VEG: Caribbean Red & Green Lentils, Warm Farro Salad, Sauteed Kale, Stewed Tomatoes, Parker House Roll</p> <p>Rau quả: Đậu đỏ và xanh vùng Caribbean, Salad Farro ấm, Cải xoăn xào, Cà chua hầm, Bánh mì Parker House</p>	<p>31)</p> <p>HOT: Smothered Pork Chop w/Gravy, Quinoa, Carrots, Mashed Potatoes, Cornbread, Applesauce</p> <p>NÓNG: Sườn heo tắm nước sốt, diêm mạch, cà rốt, khoai tây nghiền, bánh ngô, sốt táo</p> <p>COLD: Lime-Parsley Rotini with Grilled Chicken, Green Salad, Chickpea Salad, Roll, Applesauce</p> <p>LẠNH: Bánh Rotini chanh mùi tây với gà nướng, salad xanh, salad đậu xanh, bánh mì, sốt táo</p> <p>VEG: Grilled Veggie & Bean Burrito, Quinoa, Carrots, Mashed Potatoes, Cornbread, Applesauce</p> <p>Rau quả: Rau củ nướng & Burrito đậu, Quinoa, Cà rốt, Khoai tây nghiền, Bánh ngô, Sốt táo</p>
---	---	--	--	--

NUTRITION NOTES: You may miss out on different nutrients that different foods provide if you eat the same foods every day. For instance, cashews and pine nuts are a good source of magnesium. But if you don't occasionally eat sunflower seeds and hazelnuts, too, you may be skimping on your vitamin E.

The same rule applies to foods' color. Each color of the rainbow brings unique nutritional benefits, essential for optimal health. For example, green veggies and fruits provide you with lots of plant-based phytonutrients like chlorophyll. But you may lack the phytonutrients from red, orange, yellow, and blue/purple plant-based foods. The United States Department of Agriculture recommends building your plate with a variety of fruits, veggies, grains, dairy and lean protein. Make sure to fill half your plate with fruits and veggies and then add whole grains and protein.

Try to add new color variations into your diet rotation like purple cauliflower, white asparagus, sweet potatoes and rainbow-colored carrots. If you're not sure where to start, consult with a dietitian.

LƯU Ý DINH DƯỠNG: Bạn có thể bỏ lỡ các chất dinh dưỡng khác nhau mà các loại thực phẩm khác nhau cung cấp nếu bạn ăn cùng một loại thực phẩm mỗi ngày. Ví dụ, hạt điều và hạt thông là nguồn cung cấp magie dồi dào. Nhưng nếu thỉnh thoảng bạn không ăn hạt hướng dương và hạt phỉ, bạn có thể đang thiếu hụt vitamin E.

Quy tắc tương tự áp dụng cho màu sắc của thực phẩm. Mỗi màu sắc của cầu vồng mang lại những lợi ích dinh dưỡng riêng biệt, cần thiết cho sức khỏe tối ưu. Ví dụ, rau xanh và trái cây cung cấp cho bạn nhiều chất dinh dưỡng thực vật có nguồn gốc thực vật như chất diệp lục. Nhưng bạn có thể thiếu chất dinh dưỡng thực vật từ thực phẩm có nguồn gốc thực vật màu đỏ, cam, vàng và xanh/tím. Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ khuyến nghị nên xây dựng bữa ăn của bạn với nhiều loại trái cây, rau, ngũ cốc, sữa và protein nạc. Đảm bảo lấp đầy nửa đĩa của bạn bằng trái cây và rau, sau đó thêm ngũ cốc nguyên hạt và protein.

Cố gắng thêm các biến thể màu sắc mới vào chế độ ăn uống của bạn như súp lơ tím, măng tây trắng, khoai lang và cà rốt có màu cầu vồng. Nếu bạn không chắc chắn nên bắt đầu từ đâu, hãy tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng



