

Tháng 1 năm 2024 Quận Montgomery CỘNG HỘI/HDM

Tất cả các loại bánh mì đều là ngũ cốc nguyên hạt trừ khi có quy định khác. Tất cả các bữa ăn đều có sữa hoặc ya ua. Tất cả nước ép đều là nước ép trái cây 100%.

THỨ HAI THỨ BA THỨ TƯ THỨ NĂM THỨ SÁU

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1)</p>  | <p>2)</p> <p> <b>HOT:</b> Thịt lợn trắng men kiểu Hawaii, khoai tây nghiền, cà rốt, đậu đen, bánh ngô, nước ép</p> <p><b>LẠNH:</b> Bánh Rotini chanh với gà nướng, salad xanh, cà chua nêm, cuộn, nước ép</p> <p><b>VEG:</b> Tacos chay &amp; đậu nướng, Đậu nướng, Cà rốt, Đậu mắt</p> | <p>3)</p> <p><b>NÓNG:</b> Spaghetti với sốt thịt, Đậu Lima, Súp lơ, Bánh mì que, Sốt táo</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad cá ngừ-Mì ống, Củ cải cắt lát, Cole Slaw, Bánh cuốn, Lê nguyên quả</p> <p><b>VEG:</b> Ziti nướng với Ricotta và Mozzarella, Đậu Lima, Súp lơ, Bánh mì que, nước sốt táo</p> | <p>4)</p> <p><b>NÓNG:</b> Gà Ala King, Cơm thập cẩm, Đậu Hà Lan, Đậu bắp với cà chua, Bánh cuộn, Nước ép</p> <p><b>LẠNH:</b> Bò nướng &amp; Cheddar cuộn, Salad khoai tây, Củ cải thái lát, Nước ép</p> <p><b>VEG:</b> Vegan Chick'n Ala King, Cơm thập cẩm, Đậu Hà Lan, Đậu bắp với cà</p> | <p>5)</p> <p><b>NÓNG:</b> Cá rô phi chanh Mojito, Đậu đỏ &amp; Cơm, Salad cà chua, Rau củ California, Bánh ngô, Chuối</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad mì ống Krab, Salad ba đậu, Salad cà rốt-nho khô, Bánh cuốn, Chuối</p> <p><b>VEG:</b> Gà mềm thuần chay, Đậu đỏ &amp; Cơm, Salad cà chua, Rau</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                              |  |                        |                                |
|--|------------------------------|--|------------------------|--------------------------------|
|  | đen, Bánh mì<br>ngô, Nước ép |  | chua, cuộn,<br>nước ép | California, Bánh<br>ngô, Chuối |
|--|------------------------------|--|------------------------|--------------------------------|

| 8)                                                                                                                                                                                                  | 9)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11)                                                                                                                                                                                                                                                           | 12)                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>NÓNG: Gà Parmesan nguyên con</p> <p>Linguini ngũ cốc với nước sốt, Ý</p> <p>Rau, Đậu Lima, Cuộn, Cam</p> <p>LẠNH: Cá ngừ nướng &amp; ngũ cốc nguyên hạt</p> <p>Salad mì ống, Salad đậu xanh,</p> | <p>NÓNG: Bít tết Salisbury &amp; Nước thịt, Khoai tây nghiền, Rau bina, Ngô, Bánh cuộn, Nước ép</p> <p>LẠNH: Thổ Nhĩ Kỳ &amp; Cheddar trên lúa mì nguyên hạt, Salad đậu xanh, Dưa chuột lát, Nước ép VEG:Ức gà thuần chay cà ri, Khoai tây nghiền, Rau bina, Ngô, Cuộn, nước ép</p> | <p>HOT: Chân gà nướng BBQ, Khoai lang đánh bông, Cải xoăn xào hành tây, Bánh mì ngô, Táo</p> <p>LẠNH: Salad trứng, Salad mì ống nguyên hạt, Salad rau bina, Salad cà rốt nho khô, Bánh cuốn, Táo VEG:Ức gà chay chay BBQ , Khoai lang đánh bông, Cải xoăn xào hành tây,</p> | <p>NÓNG: Thịt bò BBQ nướng trên bánh mì nguyên cám, xà lách trộn, cà rốt thái lát, cam</p> <p>LẠNH: Fettucine nguyên hạt với cà chua thái hạt lựu &amp; gà nướng, bông cải xanh, salad cà rốt-nho khô, cuộn, cam VEG: mít BBQ trên bánh mì nguyên hạt, xà</p> | <p>NÓNG: Phi lê cá đen, cà chua hầm, cơm thập cẩm, cải Bruxen, cuộn, chuối</p> <p>LẠNH: Rotini húng chanh với gà nướng, Salad xanh, cà chua nêm, cuộn, chuối VEG: Đậu phụ xào &amp; rau củ, cơm thập cẩm, hầm Cà Chua, Mầm Brussel, Cuộn, Chuối</p> |

|                                                                                                                                   |  |                     |                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|------------------------------------|--|
| Cà Chua Hầm,<br>Cuốn, Cam                                                                                                         |  | Bánh mì ngô,<br>Táo | lách trộn, Cà<br>rốt thái lát, cam |  |
| VEG: Gà<br>Parmesan<br>thuần chay,<br><br>Linguini<br>nguyên hạt với<br>nước sốt,<br><br>Rau Ý, Đậu<br>Lima, Cuộn,<br><br>Quả cam |  |                     | ☑                                  |  |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15)<br/>CLOSED – MLK Day</p>  | <p>16)</p> <p>NÓNG: Fajitas gà, Bánh ngô nguyên hạt, Gạo lứt chanh ngò, Đậu đen, Đậu xanh, Nước ép</p> <p>LẠNH: Salad trứng trên bánh bao, Salad Caesar, Xà lách trộn, Nước ép</p> <p>VEG: Fajitas gà chay, Bánh ngô nguyên hạt, Ngò- chanh Gạo lứt, Đậu đen, Đậu xanh, Nước ép</p> | <p>17)</p> <p> HOT: Sườn heo nướng sốt nước sốt, đậu lăng hầm, cải rổ, cà rốt thái lát, bánh cuộn, dưa thái hạt lựu</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà cuộn, Salad dưa chuột, cà chua nộm, dưa thái hạt lựu</p> <p>VEG: Burger chay với nước sốt rau củ, đậu lăng hầm, cải rổ, cà rốt thái lát,</p> | <p>18)</p> <p>HOT: Fettucine chanh-caper với gà nướng, củ cải cắt lát, salad đậu đen &amp; ngô, bánh cuộn, cocktail trái cây</p> <p>LẠNH: Salad mì cá hồi, Salad ba đậu, Salad cà rốt-nho khô, Cuốn, Cocktail trái cây</p> <p>VEG: Fettucine chanh-caper với gà nướng</p> | <p>19)</p> <p>HOT: Cá bơn nướng, Cơm thập cẩm gạo lứt, Cải xoăn hấp, Bí vàng, Bánh mì nguyên cám, Chuối</p> <p>LẠNH: Salad gà, Salad cơm rừng, Salad cà chua ướp, Dưa leo lát, Bánh cuốn, Chuối</p> <p>VEG: Đậu phụ sốt đậu đen, Cơm thập cẩm gạo lứt, Cải</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                |                                                                                           |                                                        |
|--|--|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  |  | bánh cuộn, dưa<br>thái hạt lựu | thuần chay, củ<br>cải cắt lát, salad<br>đậu đen & ngô,<br>bánh cuộn,<br>cocktail trái cây | xoăn hấp, Bí<br>vàng, Bánh bao<br>nguyên hạt,<br>Chuối |
|--|--|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

NGÀY ĐẶC BIỆT: TUẦN THỰC PHẨM THOẢI MÁI (Một tuần trọn vẹn đồ ăn khiến bạn vui!)

| 22)                                                                                                                                                                                                                                                        | 23)                                                                                                                                                                                                                                                         | 24)                                                                                                                                                                                                                                                   | 25)                                                                                                                                                                                                                              | 26)                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>HOT: Bánh mì thịt, Khoai tây nghiền, Cà rốt, Đậu súp, Bánh quy ngũ cốc nguyên hạt, Lê thái hạt lựu</p> <p>LẠNH: Salad gà California với nho và hạnh nhân, Salad xanh, bông cải xanh ướp, cuộn, lê thái hạt lựu</p> <p>VEG: Bánh mì thịt thuần chay,</p> | <p>HOT: Bánh nướng gà, khoai lang đánh bông, rau Ý, bánh cuộn, nước ép</p> <p>LẠNH: Cá ngừ-Salad-nhồi cà chua, Salad rau bina với nho, Salad ngô &amp; hạt tiêu, Bun, Nước ép</p> <p>VEG: Bánh gà chay, khoai lang đánh bông, rau Ý, bánh cuộn, nước ép</p> | <p>NÓNG: Bò ớt với đậu, Khoai tây nướng baby, Rau củ chính, Salad xanh, Bánh ngô, Táo</p> <p>LẠNH: Salad cá hồi, Salad couscous, Củ cải thái lát, Salad xanh, Bánh ngô, Táo</p> <p>VEG: Veggie &amp; Bean Ớt, Khoai tây nướng baby, Rau củ chính,</p> | <p>HOT: Mỳ ống &amp; Phô mai King Ranch (bao gồm Gà nướng &amp; Ớt), Cải Brussel, Bắp, Bánh cuộn Parker House, Nước ép</p> <p>LẠNH: Đùi gà nướng, Salad khoai tây, Củ cải thái lát, Bánh bao, Nước ép</p> <p>VEG: King Ranch</p> | <p>NÓNG: Cá hồi nướng cắt miếng, sốt cà chua-thì là, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan, Súp rau kem gà, Bánh cuộn Parker House, Đào thái hạt lựu</p> <p>LẠNH: Mỳ mè với thịt gà, gỏi đậu xanh, bánh cuốn, đào thái hạt lựu</p> <p>VEG: Rau củ, phô mai &amp; đậu</p> |



|                                                                                                |   |                              |                                                                                                                              |                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Khoai tây<br>nghiền, Cà rốt,<br>Đậu súp, Bánh<br>quy ngũ cốc<br>nguyên hạt, Lê<br>thái hạt lựu | ☑ | Salad xanh, Bánh<br>ngô, Táo | Macaroni &<br>Cheese (bao<br>gồm gà nướng<br>& ớt chay),<br>mầm Brussel,<br>ngô, bánh cuộn<br>Parker House,<br>nước trái cây | lăng nhồi ớt,<br>Salad Farro ấm,<br>đậu Hà Lan,<br>kem, bánh cuộn<br>Parker House,<br>đào thái hạt lựu |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>29)</p> <p> <b>NÓNG:</b> Thịt lợn nướng sốt nước sốt, Cơm thập cẩm gạo lứt, Đậu Lima, Xà lách trộn, Táo</p> <p><b>LẠNH:</b> Thổ Nhĩ Kỳ với lúa mì nguyên hạt với rau diếp &amp; cà chua, củ cải thái lát, salad khoai tây, táo</p> <p><b>VEG:</b> Mít nướng BBQ, cơm thập</p> | <p>30)</p> <p><b>HOT:</b> Burger bò phô mai, khoai tây nộm, đậu xanh, bánh bao lúa mì, nước ép</p> <p><b>LẠNH:</b> Salad mì hải sản, Salad cà rốt nho khô, Salad ba đậu, Cuốn, Nước ép</p> <p><b>VEG:</b> Burger chay, Tater Tots, Đậu xanh, Bánh bao, Nước ép</p> | <p>31)</p> <p><b>TASTE THE WORLD</b></p> <p><b>NÓNG:</b> Gà Cacciatore, Linguini nguyên hạt kèm nước sốt, Bông cải xanh Gremolata, Cà rốt trắng men Balsamic, Bánh mì que, Cam</p> <p> <b>LẠNH:</b> Salad cơm kiểu Ý với thịt nguội, salad bông cải xanh ướp, cà chua nộm, bánh mì que, cam</p> | <p>“Một trong những điểm mạnh của chế độ ăn Địa Trung Hải của Ý là khẩu vị của bạn không bao giờ cảm thấy nhàm chán. Chuyên gia dinh dưỡng Valentina Schirò cho biết: Nó đáp ứng hương vị mà không làm mất đi cảm giác thích thú khi thưởng thức món ăn ngon, bởi vì nó cho phép bạn ăn uống một cách lành mạnh và đa dạng. “Dựa chủ yếu vào rau và trái cây, cũng như ngũ cốc và các sản phẩm phái sinh của chúng, bao gồm mì ống, các loại đậu, thịt, cá, sữa và trứng, nó không loại trừ hoàn toàn những thực phẩm thường bị loại khỏi các chế độ ăn kiêng khác, chẳng hạn</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| cầm, đậu Lima,<br>xà lách trộn,<br>bánh bao, táo |  | <p>VEG: Cacciatore<br/>gà thuần chay,<br/>Linguini nguyên<br/>hạt với nước sốt,<br/>bông cải xanh<br/>Gremolata, cà<br/>rốt trắng men<br/>balsamic, bánh<br/>mì que, cam</p> <p>Chào mừng đến<br/>với nước Ý!</p> | <p>như pizza, món tráng miệng và<br/>pho mát, đôi khi có thể được<br/>tiêu thụ, nhiều nhất là một lần<br/>một tuần,” chuyên gia tiếp tục.</p> |
|--------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|