

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

Tất cả các loại bánh mì và mì ống đều là ngũ cốc nếu không phải, sẽ báo. Tất cả các bữa ăn đều được cấp sữa hoặc Ya-Ua. Tất cả nước ép đều là nước ép trái cây 100%.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	 shutterstock · 628156235		1) HOT: BBQ Beef Tips, Whipped Sweet Potatoes, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò nướng BBQ, Khoai lang nghiền, Đậu Hà Lan, Cà rốt thái lát, , bánh mì, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Chicken Salad, Cole Slaw, Southwestern Corn Salad, Sandwich Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Salad gà, bắp cải trộn Mayonnaise, Salad bắp Tây Nam, bánh mì sandwich, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: BBQ Vegan Beef Tips, Whipped Sweet Potatoes, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt bò chay nướng BBQ, Khoai lang nghiền, Đậu Hà Lan xanh, Cà rốt thái lát, bánh mì, nước trái cây ép, Ya-ua	2) HOT: Baked Chicken Drumsticks, Mashed Potatoes, Capri Veggies, Yellow Squash, Roll, Milk, Applesauce NÓNG: Đùi gà nướng, Khoai tây nghiền, Rau Capri, Bí vàng, bánh mì, Sữa, Táo xay COLD: Tuna Salad Stuffed Tomato, Pita, Sliced Carrots, Spinach Salad with Grapes, Tomato Wedges, Milk, Applesauce LẠNH: Salad cá Tuna nhồi cà chua, bánh mì Pita, cà rốt thái lát, Spinach Salad với nho, cà chua thái múi, sữa, sốt táo VEG: Baked Vegan Chick'n Drumsticks, Mashed Potatoes, Capri Veggies, Yellow Squash, Roll, Milk, Applesauce Thức ăn chay: Đùi gà chay nướng, Khoai tây nghiền, Rau Capri, Bí vàng, , bánh mì, Sữa, Táo xay

5) HOT: Meat Lasagna, Broccoli, Parker House Roll, Milk, Orange NÓNG: Thịt Lasagna, cải xanh Broccoli, bánh mì Parker House, Sữa, Cam COLD: Egg Salad Plate, Cous Cous Salad, Green Salad, Coleslaw, Parker House Roll, Milk, Orange LẠNH: Trứng Salad, Cous Cous, Salad xanh, bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh mì Parker House, Sữa, Cam VEG: Vegetable Lasagna, Broccoli, Parker House Roll, Milk, Orange Thức ăn chay: Lasagna chay, cải xanh Broccoli, bánh mì Parker House, Sữa, Cam	6)  HOT: BBQ Pork Tenderloin, Mashed Potatoes, Garlic Kale, Mixed Veggies, Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Thăn heo nướng BBQ, Khoai tây nghiền, Cải Kale tòi, Rau cải hỗn hợp, bánh mì, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Krab & Pasta Salad, 3-Bean Salad, Corn & Pepper Salad, Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Krab & Pasta, Salad 3 loại đậu, ngô & ớt quả, bánh mì, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: BBQ Vegan Chick'n Breast, Mashed Potatoes, Garlic Kale, Mixed Veggies, Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt gà chay nướng, Khoai tây nghiền, Cải Kale tòi, Rau cải hỗn hợp, bánh mì, nước trái cây ép, Ya-ua	7) HOT: Shredded Beef Stroganoff, Buttered Penne Pasta, Spinach, Coleslaw, Roll, Diced Pears, Milk NÓNG: Thịt bò xé Stroganoff, Mì ống Penne bơ, Rau Spinach, Gỏi bắp cải trộn Mayonnaise, bánh mì, Lê thái hạt lựu, Sữa COLD: Lime-Dill Rotini w/ Grilled Chicken, Carrot-Raisin Salad, Sliced Beets, Roll, Diced Pears, Milk LẠNH: Rotini chanh-thì là với gà nướng, salad cà rốt-nho khô, củ dền thái lát, bánh mì, lê thái hạt lựu, sữa VEG: Shredded Vegan Beed Stroganoff, Buttered Penne Pasta, Spinach, Coleslaw, Roll, Diced Pears, Milk Thức ăn chay Thịt bò Stroganoff chay thái nhỏ, Mì ống Penne bơ, Rau Spinach, Gỏi bắp cải trộn Mayonnaise, bánh mì,, Lê thái hạt lựu, Sữa	8) HOT: Baked Salmon Chunks w/ Tomato-Dill Sauce, Orzo in White Sauce, Lima Beans, Parker House Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Miếng cá Salmon nướng với sốt cà chua-thì là, Orzo sốt trắng, đậu Lima, bánh mì Parker House, Ya-ua, nước trái cây ép  COLD: Ham & Swiss, Potato Salad, Sliced Carrots, Sandwich Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Giăm bông & phô mai Thụy Sĩ, khoai tây trộn Mayonnaise, Cà rốt thái lát, Bánh mì sandwich, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: Veggie, Cheese, and Black Bean Stuffed Pepper, Orzo in White Sauce, Lima Beans, Parker House Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Rau, phô mai và đậu đen nhồi Ớt quả, Orzo sốt trắng, đậu Lima, bánh mì Parker House, Ya-ua, nước trái cây ép	9) HOT: Curry Chicken Thigh, Brown Rice, Green Pea Salad, Cauliflower w/ Tomatoes, Roll, Milk Applesauce NÓNG: Đùi gà cà ri, gạo lứt, salad đậu Peas, súp lơ với cà chua, bánh mì, sốt táo sữa COLD: Grilled Tuna & Pasta Salad, Green Pea Salad, Stewed Tomatoes, Roll, Milk, Applesauce LẠNH: Cá Tuna nướng và mì ống, Salad đậu Pea, cà chua hầm, bánh mì, sốt táo sữa VEG: Vegan Curry Chick'n Thigh, Brown Rice, Green Pea Salad, Cauliflower w/ Tomatoes, Roll, Milk Applesauce Thức ăn chay: Đùi gà cà ri chay, gạo lứt, salad đậu Peas, súp lơ với cà chua, bánh mì, sốt táo sữa
---	--	---	--	---

12) TASTE OF THE US- PHILLY HƯƠNG VỊ CỦA MỸ- PHILLY HOT: Philly Chicken Sub, Mashed Potatoes, Green Peas, Milk, Banana NÓNG: Bánh mì kẹp thịt gà Philly, Khoai tây nghiền, Đậu Peas, Sữa, Chuối COLD: Orange-Ginger Fettucine Pasta Salad w/ Beef Tips, Sliced Beets, Black Bean & Corn Salad, Roll, Milk, Banana LẠNH: Salad mì ống fettucine cam-gừng với thịt bò, củ dền thái lát, salad đậu đen và ngô, bánh mì, sữa, chuối VEG: Vegan Philly Chick'n Sub, Mashed Potatoes, Green Peas, Milk, Banana Thức ăn chay: Bánh mì kẹp thịt gà chay Philly, khoai tây nghiền, đậu Peas, sữa, chuối	13) HOT: Beef Stew w/ Vegetables, Baby Boiled Potatoes w/ Parsley, Collard Greens, Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò hầm với rau, khoai tây luộc với Parsley, cải xanh Collard, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép  COLD: Ham & Swiss, Potato Salad, Sliced Carrots, Sandwich roll, Juice, Yogurt LẠNH: Giăm bông & phô mai Thụy Sĩ, Gỏi bắp cải trộn Mayonnaise, Cà rốt thái lát, Bánh mì sandwich, Nước ép, Ya-ua VEG: Vegan Beef Stew w/ Vegetables, Baby Boiled Potatoes w/ Parsley, Collard Greens, Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt bò chay hầm với rau, khoai tây luộc với Parsley, cải xanh Collard, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép	14) HOT: Jerk Chicken Drumstick, Wild Rice Pilaf, Glazed Baby Carrots, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk NÓNG: Đùi gà nướng, CƠM thập cẩm gạo lứt, Cà rốt baby tráng men, Ngô, bánh mì, Cocktail trái cây, Sữa COLD: Baked Salmon Salad, Hard Boiled Egg, Arcadian Blean Green Salad, Pita, Diced Peaches, Milk LẠNH: Salad cá Salmon nướng, Trứng luộc, Salad Arcadian Blean, Bánh mì Pita, Đào thái hạt lựu, Sữa VEG: Vegan Jerk Chick'n Drumstick, Wild Rice Pilaf, Glazed Baby Carrots, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk Thức ăn chay: Đùi gà Jerk chay, CƠM thập cẩm gạo lứt, Cà rốt baby tráng men, Ngô, Bánh mì, Cocktail trái cây, Sữa	15) HOT: Shredded BBQ Beef, Whipped Sweet Potatoes, Green Peas, Coleslaw, Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò nướng BBQ xé nhỏ, Khoai lang nghiền, Đậu Peas, Gỏi bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép COLD: Dilled Egg Salad, Sandwich Bun, Caesar Salad, Coleslaw, Yogurt, Juice LẠNH: Salad trứng thì là, Bánh mì sandwich, Caesar Salad Caesar, bắp cải trộn Mayonnaise, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: Vegan Shredded BBQ Beef, Whipped Sweet Potatoes, Green Peas, Coleslaw, Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt bò nướng BBQ xé nhỏ, Khoai lang nghiền, Đậu Hà Lan xanh, Gỏi bắp cải trộn Mayonnaise, Ya-ua, nước trái cây ép	16) HOT: Oven Fried Chicken Breast, Roasted Potatoes, Green Beans, Carrots, Roll, Diced Pears, Milk NÓNG: Ứt gà chiên, Khoai tây nướng, Đậu que, Cà rốt, bánh mì, Lê thái hạt lựu, Sữa COLD: Seafood Pasta Salad, Carrot-Raisin Salad, 3-Bean Salad, Cornbread, Diced Pears, Milk LẠNH: Salad mì hải sản, cà rốt nho khô, Salad 3 loại đậu, Bánh ngô, Lê thái hạt lựu, Sữa VEG: Oven Fried Vegan Chick'n Breast, Roasted Potatoes, Green Beans, Carrots, Roll, Diced Pears, Milk Thức ăn chay: Ứt gà chay chiên, Khoai tây nướng, Đậu que, Cà rốt, bánh mì, Lê thái hạt lựu, Sữa
---	---	--	--	---

19) HOT: Meatball Sub w/ Sauce, Garlic Kale, Mixed Vegetables, Milk, Orange NÓNG: Bánh mì thịt vò viên sốt, cải Kale tỏi, rau cải hỗn hợp, sữa, cam COLD: Turkey Breast & Pepperjack Cheese, Sandwich Bread, Sliced Beets, Potato Salad, Milk, Orange LẠNH: Thịt ức gà tây và phô mai Pepperjack, bánh mì sandwich, củ dền thái lát, khoai tây trộn Mayonnaise, sữa, cam VEG: Vegan Meatball Sub w/ Sauce, Garlic Kale, Mixed Vegetables, Milk, Orange Thức ăn chay: Bánh mì thịt vò viên chay sốt, cải Kale tỏi, rau cải hỗn hợp, sữa, cam	20) HOT: Chicken Marsala, Egg Noodles, Broccoli, Succotash, Parker House Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Gà Marsala, Mì trứng, Bông cải Broccoli, Succotash, Bánh mì Parker House, Ya-ua, nước trái cây ép COLD: Italian Orzo Pasta Salad w/ Blackened Salmon, Marinated Broccoli Salad, Tomato Wedges, Garlic Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Salad mì Ý Orzo với cá Salmon hun khói, salad bông cải xanh Broccoli ướp, cà chua thái múi, Bánh mì tỏi, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: Vegan Chick'n Marsala, Egg Noodles, Broccoli, Succotash, Parker House Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Gà thuần chay và sốt Marsala, Mì trứng, Bông cải xanh Broccoli, Succotash Bánh mì Parker House, Ya-ua, nước trái cây ép	21) HOT: Salmon Tacos w/ Salsa, Spanish Rice, Black Beans, Coleslaw, Tortilla, Milk, Apple NÓNG: Tacos cá hồi với sốt Salsa, cơm Tây Ban Nha, đậu đen, bắp cải trộn Mayonnaise, bánh ngô, sữa, táo COLD: California Chicken Salad w/ Almonds & Grapes, Apple Slaw, Corn & Pepper Salad, Sandwich Roll, Milk, Apple LẠNH: Salad gà California với hạnh nhân và nho, táo, ngô và Ớt quả, bánh mì sandwich, sữa, táo VEG: Tofu & Bean Tacos, Spanish Rice, Black Beans, Coleslaw, Tortilla, Milk, Apple Thức ăn chay: Đậu hũ & Tacos đậu, Cơm Tây Ban Nha, Đậu đen, bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh ngô, Sữa, Táo	22) HOT: Roast Chicken Thighs, Herb Stuffing, Italian Mixed Vegetables, Caesar Salad, Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Đùi gà nướng, nhân thảo mộc, rau cải hỗn hợp kiểu Ý, Caesar salad, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép COLD: Roast Beef & Provolone, Sliced Beets, Potato Salad, Sandwich Bun, Yogurt, Juice LẠNH: Thịt bò nướng & phô mai Provolone, củ dền thái lát, khoai tây trộn Mayonnaise, bánh mì sandwich, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: Vegan Chick'n Strips in Gravy, Herb Stuffing, Italian Mixed Vegetables, Caesar Salad, Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt gà chay chiên giòn trong nước sốt, nhân thảo mộc, rau cải hỗn hợp kiểu Ý, Caesar salad, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép	23) HOT: Stir Fried Beef and Peppers, Mashed Potatoes, Spinach, Coleslaw, Roll, Banana, Milk NÓNG: Thịt bò xào ớt chuông, khoai tây nghiền, rau Spinach, bắp cải trộn Mayonnaise, bánh mì, chuối, sữa COLD: Chicken Salad Sliders, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Banana, Milk LẠNH: Salad gà, đậu que, Dưa chuột thái lát, Chuối, Sữa VEG: Stir Fried Vegan Beef and Peppers, Mashed Potatoes, Spinach, Coleslaw, Roll, Banana, Milk Thức ăn chay: Thịt bò chay xào và ớt chuông, khoai tây nghiền, rau Spinach, bắp cải trộn Mayonnaise, bánh mì, chuối, sữa
--	---	---	--	---

26) 	27) HOT: Beef Chili w/ Beans, Baby Baked Potato, Green Beans, Cornbread, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò chili với đậu, khoai tây đút lò, đậu que, bánh ngô, Ya-ua, nước trái cây ép COLD: Curry Chicken Salad, Brown Rice, Green Pea Salad, Cauliflower w/ Tomatoes, Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Salad gà cà ri, gạo lứt, đậu pea, súp lơ với cà chua, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: Chili w/ Beans, Baby Baked Potato, Green Beans, Cornbread, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Chili với đậu, khoai tây đút lò, đậu que, bánh ngô, Ya-ua, nước trái cây ép	28) HOT: Grilled Chicken Parmesan, Bow Tie Pasta w/ Sauce, Sliced Carrots, Cauliflower, Garlic Roll, Milk, Orange NÓNG: Gà nướng phô mai Parmesan, Mì ống nơ với sốt, Cà rốt thái lát, Súp lơ, Bánh mì tòi, Sữa, Cam  COLD: BLT, Orzo Pasta Salad, Carrot-Raisin Salad, Whole Grain Sandwich Roll, Mustard/Mayo, Milk, Orange LẠNH: BLT, Salad mì Orzo, cà rốt nho khô, Bánh mì sandwich ngũ cốc nguyên hạt, Mù tạt/Mayonnaise, Sữa, Cam VEG: Vegan Chick'n Parmesan, Bow Tie Pasta w/ Sauce, Sliced Carrots, Cauliflower, Garlic Roll, Milk, Orange Thức ăn chay: Gà Parmesan thuần chay, Mì ống nơ với sốt, Cà rốt thái lát, Súp lơ, bánh mì tòi, Sữa, Cam	29) HOT: Broiled Haddock, Mashed Potatoes, Cucumber & Onion Salad, Broccoli, Roll, Yogurt, Juice NÓNG: Cá Haddock nướng, Khoai tây nghiền, Salad dưa chuột và hành tây, Bông cải xanh broccoli, Bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép COLD: Sesame Noodles w/ Chicken, Green Bean Salad, Coleslaw, Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Mì mè với thịt gà, đậu que chua, bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép VEG: Vegan Meatballs w/ Gravy, Mashed Potatoes, Cucumber & Onion Salad, Broccoli, Roll, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt viên chay với nước sốt, khoai tây nghiền, salad dưa chuột và hành tây, bông cải xanh, cuộn, sữa chua, nước ép	30) **BIRTHDAY CUPCAKE** ***Bánh CUPCAKE SINH NHẬT*** HOT: Bone In BBQ Chicken, Mac & Cheese, Collard Greens, Cornbread, Fruit Cocktail, Milk NÓNG: Gà có xương nướng BBQ, Mac & Cheese, Cải xanh Collard, Bánh ngô, Cocktail trái cây, Sữa COLD: Tuna Salad Cold Plate, Coleslaw, 3-Bean Salad, Fruit Cocktail, Milk LẠNH: Cá Tuna Salad, bắp cải trộn Mayonnaise, Salad 3 loại đậu, Cocktail trái cây, Sữa VEG: Vegan BBQ Chick'n, Mac & Cheese, Collard Greens, Cornbread, Fruit Cocktail, Milk Thức ăn chay: Gà nướng chay, Mac & Cheese, Cải Collard xanh, Bánh ngô, Cocktail trái cây, Sữa
---	---	--	--	--

NUTRITION NOTE: Spring is a great time to add more fresh produce into your diet. Fiber is also important and underrated during Spring, as it helps keep you fuller longer and is beneficial for your gut and immune health.

LƯU Ý DINH DƯỠNG: Mùa xuân là thời điểm tuyệt vời để bổ sung sản phẩm tươi vào chế độ ăn uống của bạn. Chất xơ (Fiber) là một trong những chất dinh dưỡng quan trọng vì nó giúp bạn no lâu hơn và có lợi cho sức khỏe đường ruột và miễn dịch của bạn, nhưng mọi người ít nghĩ đến nó vào mùa xuân.