

NAME (이름): _____



TELEPHONE # (전화번호): _____

2024 년 12 월

Montgomery County 몽고메리 카운티

CONGREGATE

모든 롤과 파스타는 별도로 명시되지 않는 한 통곡물로 만들어집니다. 모든 식사는 우유 또는 요거트와 함께 제공됩니다. 모든 주스는 100% 과일 주스입니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>2)</p> <p>뜨거운 음식: 미니 필리 스테이크 & 치즈 서브 샌드위치(피망 & 양파 포함), 미니 서브 롤, 구운 감자, 그린빈 샐러드, 포도, 우유</p> <p>차가운 음식: 크랩 & 파스타 샐러드, 콩 샐러드, 당근-건포도 샐러드, 포도, 롤, 우유</p> <p>채식: 비건 필리 스테이크 & 치즈 서브샌드위치(피망 & 양파 포함), 미니 서브 롤, 구운 감자, 그린빈 샐러드, 포도, 우유</p>	<p>3)</p> <p>뜨거운 음식: 치킨 파르마산, 파스타와 소스, 이탈리아인 채소, 방울 양배추, 파커 롤, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 참치 샐러드, 샌드위치 번, 시금치 샐러드와 포도, 옥수수 & 피망 샐러드, 요거트, 주스</p> <p>채식: 비건 치킨 파르마산, 파스타와 소스, 이탈리아인 채소, 방울 양배추, 파커 롤, 요거트, 주스</p>	<p>4)</p> <p>뜨거운 음식: 구운 해덕 필레, 으깬 고구마, 카프리 채소, 양배추 샐러드, 롤, 사과 소스, 우유</p> <p>차가운 음식:  터키 가슴살 샌드위치(베이컨 포함), 감자 샐러드, 슬라이스 비트, 감자 샌드위치 빵, 사과 소스, 우유</p> <p>채식: 양념된 구운 두부, 으깬 고구마, 카프리 채소, 양배추 샐러드, 롤, 사과 소스, 우유</p>	<p>5)</p> <p>뜨거운 음식: 구운 치킨 다리, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 브로콜리 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 로스트 비프 & 스위트 샌드위치, 샌드위치 빵, 그린 샐러드, 병아리콩 샐러드, 요거트, 주스</p> <p>채식: 그릴에 구운 비건 치킨 텐더, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 브로콜리 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p>	<p>6)</p> <p>뜨거운 음식: 채 썬 소고기 스투와 채소, 삶은 감자, 브로콜리, 롤, 우유, 수박</p> <p>차가운 음식: 레몬 케이퍼 페투치니 파스타 샐러드와 그릴에 구운 연어, 비트, 블랙 빈 & 옥수수 샐러드, 롤, 우유, 수박</p> <p>채식: 비건 소고기 스투와 채소, 삶은 감자, 브로콜리, 롤, 우유, 수박</p>
<p>9)</p> <p>뜨거운 음식: 치킨 칠리와 핀토콩, 웨지감자, 모듬 채소, 옥수수 빵, 과일 칵테일, 우유</p> <p>차가운 음식: 그릴에 구운 참치와 파스타 샐러드, 완두콩 샐러드, 스투드 토마토, 옥수수 빵, 과일 칵테일, 우유</p> <p>채식: 비건 칠리와 핀토콩, 웨지감자, 모듬 채소, 옥수수 빵, 과일 칵테일, 우유</p>	<p>10)</p> <p>뜨거운 음식: 잘게 찢은 비프 BBQ, 미니 구운 감자, 그린빈, 빵, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식:  베이컨, 상추, 토마토 샌드위치, 비트, 크랜베리와 케일 샐러드, 당근, 요거트, 주스</p> <p>채식: 잘게 찢은 비건 비프 BBQ, 미니 구운 감자, 그린빈, 번, 요거트, 주스</p>	<p>11)</p> <p>뜨거운 음식: 오버 프라이드 치킨 다리, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 옥수수, 롤, 복숭아, 우유</p> <p>차가운 음식: 구운 연어 샐러드, 삶은 계란, 아카디안 그린 샐러드, 롤, 복숭아, 우유</p> <p>채식: 오버 프라이드 비건 치킨 텐더, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 옥수수, 롤, 복숭아, 우유</p>	<p>12)</p> <p>뜨거운 음식: 연어 피쉬 타코, 스페인 라이스, 살사, 양배추 샐러드 (식초), 토르티야, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 치킨 샐러드, 빵, 시저 샐러드, 당근-건포도 샐러드, 요거트, 주스</p> <p>채식: 마리네이드된 두부 타코, 스페인 라이스, 살사, 양배추 샐러드 (식초), 토르티야, 요거트, 주스</p>	<p>13)</p> <p>뜨거운 음식: 소고기 라자냐, 브로콜리, 왁스 빈, 시저 샐러드, 롤, 오렌지, 우유</p> <p>차가운 음식: 꿀로 구운 칠면조 & 체다, 샌드위치 빵, 그린빈 샐러드, 오이, 오렌지, 우유</p> <p>채식: 채소 라자냐, 브로콜리, 왁스 빈, 시저 샐러드, 롤, 오렌지, 우유</p>

<p>16)</p> <p>뜨거운 음식: BBQ 치킨 다리, 으깬 고구마, 그린 빈, 옥수수빵, 계피 사과, 우유</p> <p>차가운 음식: 에그 샐러드, 마카로니 샐러드, 시금치 샐러드, 당근-건포도 샐러드, 롤, 계피 사과, 우유</p> <p>채식: BBQ 비건 치킨 가슴살, 으깬 고구마, 그린 빈, 옥수수빵, 계피 사과, 우유</p>	<p>17)</p> <p>뜨거운 음식: 구운 연어와 토마토 & 호박 볶음, 오르조 파스타와 화이트 소스, 그린 피, 샐러드, 납작빵, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 그릴에 구운 치킨 가슴살, 야생 쌀 샐러드, 양념된 토마토 샐러드, 오이, 납작빵, 요거트, 주스</p> <p>채식: 채소, 치즈, 렌틸콩이 들어간 채운 피망, 따뜻한 파로 샐러드, 그린 콩, 호박, 납작빵, 요거트, 주스</p>	<p>18)</p> <p>뜨거운 음식: 레몬 바질 치킨, 현미 볶음밥, 그린 빈, 옥수수, 롤, 캅테일 과일, 우유</p> <p>차가운 음식: 해산물 파스타와 시금치 샐러드, 비트, 롤, 캅테일과일, 우유</p> <p>채식: 비건 레몬 바질 치킨, 현미 볶음밥, 그린 빈, 옥수수, 롤, 캅테일 과일, 우유</p> <p>***생일 케이크***</p>	<p>19)</p> <p>뜨거운 음식: 잘게 썬 소고기 스트로가노프와 버터 파스타, 시금치, 사과 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 카레 치킨 샐러드와 포도, 샌드위치 롤, 빵간 감자 샐러드, 오이, 요거트, 주스</p> <p>채식: 비건 소고기 스트로가노프와 버터 파스타, 시금치, 사과 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p>	<p>20)</p> <p>뜨거운 음식: 치킨 카차토레, 소스 파스타, 이탈리아 야채, 시금치 샐러드, 롤, 배, 우유</p> <p>차가운 음식: 구운 소고기와 아메리칸 치즈, 샌드위치 롤, 양배추 샐러드, 양념된 브로콜리 샐러드, 배, 우유</p> <p>채식: 비건 치킨 카차토레, 소스 파스타, 이탈리아 야채, 시금치 샐러드, 롤, 배, 우유</p>
<p>23)</p> <p>뜨거운 음식: 소고기 치즈버거, 웨지 감자, 양념된 혼합 야채 샐러드, 샌드위치 롤, 복숭아, 우유</p> <p>차가운 음식: 구운 치킨과 토마토를 곁들인 파스타, 양념된 혼합 야채 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 롤, 복숭아, 우유</p> <p>채식: 비건 치즈버거, 웨지 감자, 혼합 야채 샐러드, 롤, 복숭아, 우유</p>	<p>24)</p> <p>HOLIDAY MEAL</p> <p> 뜨거운 음식: 꿀에 절인 햄, 으깬 고구마, 마늘과 레몬을 곁들인 케일, 혼합 야채, 옥수수빵, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 딜을 곁들인 연어 샐러드, 포도와 시금치 샐러드, 옥수수와 후추 샐러드, 오이, 옥수수빵, 요거트, 주스</p> <p>채식: 꿀에 절인 비건 치킨, 으깬 고구마, 마늘과 레몬을 곁들인 케일, 혼합 야채, 옥수수빵, 요거트, 주스</p>	<p>25)</p> <p></p>	<p>26)</p> <p>뜨거운 음식: 치킨 파이, 흰 쌀밥 필라프, 포도와 시금치 샐러드, 글레이즈드 미니 당근, 롤, 요거트, 주스</p> <p> 차가운 음식: 구운 돼지고기 등심, 오르조 파스타 샐러드, 당근-건포도 샐러드, 샌드위치 롤, 요거트, 주스</p> <p>채식: 비건 치킨 파이, 흰 쌀밥 필라프, 포도와 시금치 샐러드, 글레이즈드 미니 당근, 롤, 요거트, 주스</p>	<p>27)</p> <p>뜨거운 음식: BBQ 소고기 조각, 구운 감자, 완두콩, 썬 당근, 롤, 배, 우유</p> <p>차가운 음식: 페스토 치킨 샐러드, 파스타 샐러드, 양념된 토마토 샐러드, 오이, 롤, 배, 우유</p> <p>채식: BBQ 비건 소고기 조각, 구운 감자, 완두콩, 당, 롤, 배, 우유</p>
<p>30)</p> <p>뜨거운 음식: 무염 올드베이 구운 대구, 쿠스쿠스, 3 빈 샐러드, 시금치 볶음, 롤, 사과, 우유</p> <p> 차가운 음식: 햄 & 스위스, 감자 샌드위치 번, 무마요 감자 샐러드, 샐러리 스틱, 사과, 우유</p> <p>채식: 두부 블랙빈 소스, 쿠스쿠스, 3 빈 샐러드, 시금치 볶음, 롤, 사과, 우유</p>	<p>31)</p> <p>뜨거운 음식: 회전구이 치킨, 구운 고구마, 이탈리아 채소, 옥수수빵, 요거트, 주스</p> <p>차가운 음식: 커리 치킨 샐러드, 오르조 파스타 샐러드, 그린빈 샐러드, 오이, 롤, 요거트, 주스</p> <p>채식: 비건 회전구이 치킨, 구운 고구마, 이탈리아 채소, 옥수수빵, 요거트, 주스</p>	<p>Nutrition Note:</p> <p>“연말연휴는 편안함과 기쁨의 계절이 될 수 있지만, 동시에 세균의 원인이 될 수도 있습니다. 건강한 식단은 면역 체계를 강화하고 질병을 예방하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 과일, 채소, 저지방 단백질, 전곡류를 충분히 섭취하세요. 물, 허브 차, 맑은 국물로 적절히 수분을 보충하세요. 감기와 독감 시즌 동안 비타민 C, D, E 와 아연, 프로바이오틱스는 균형 잡힌 식단을 보완할 수 있습니다..” – Indiana University Health</p> <p>https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season</p>		

