


NAME: _____

TELEPHONE #: _____


December 2024**Montgomery County****CONGREGATE****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
<p>2) HOT: Mini Philly Steak & Cheese Sub w/ Peppers & Onions, Mini Soft Sub Roll, Baked Potato Wedges, Green Bean Salad, Grapes, Milk</p> <p>NÓNG: Bít tết Philly & Phô mai với ớt & hành tây, Bánh mì mềm mini, Khoai tây nướng nêm, Salad đậu que, Nho, Sữa</p> <p>COLD: Krab & Pasta Salad, 3 Bean Salad, Carrot-Raisin Salad, Grapes, Roll, Milk</p> <p>LẠNH: Salad Krab & Pasta, Salad 3 đậu, Salad cà rốt-nho khô, nho, bánh mì, sữa</p> <p>VEG: Vegan Philly Steak & Cheese Sub w/ Peppers & Onions, Mini Soft Sub Roll, Baked Potato Wedges, Green Bean Salad, Grapes, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Bít tết & phô mai thuần chay Philly Sub kèm ớt và hành tây, bánh mì mềm, khoai tây nướng nêm, salad đậu que, nho, sữa</p>	<p>3) HOT: Chicken Parmesan, Linguini w/ Sauce, Italian Veggies, Brussel Sprouts, Parker Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Gà parmesan, Linguini kèm sốt, Rau Ý, Cải Brussel, Bánh mì Parker, Ya-ua, Nước trái cây.</p> <p>COLD: Tuna Salad, Sandwich Bun, Spinach Salad w/ Grapes, Corn & Pepper Salad, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad cá Tuna, Sandwich, Salad rau Spinach với nho, ngô & ớt, Ya-ua, Nước trái cây ép</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Parmesan, Linguini w/ Sauce, Italian Veggies, Brussel Sprouts, Parker Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Parmesan gà chay, Linguini kèm sốt, Rau Ý, Cải Brussel, Bánh mì Parker, Ya-ua, Nước trái cây</p>	<p>4) HOT: Baked Haddock Filet, Whipped Sweet Potatoes, Capri Veggies, Cole Slaw, Roll, Applesauce, Milk</p> <p>NÓNG: Cá filet Haddock nướng, Khoai lang đánh bông, Rau Capri, Xà lách trộn, Bánh mì, Sốt táo, Sữa</p> <p> COLD: Turkey Breast Club Sandwich w/ Bacon, Potato Salad, Sliced Beets, Potato Sandwich Bun, Applesauce, Milk</p> <p>LẠNH: Sandwich gà tây với bacon, khoai tây cắt nhỏ trộn Mayonnaise, củ dền cắt, bánh mì làm bằng khoai tây, sốt táo, sữa</p> <p>VEG: Grilled Marinated Tofu, Whipped Sweet Potatoes, Capri Veggies, Cole Slaw, Roll, Applesauce, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ ướp nướng, Khoai lang đánh bông, Rau Capri, Xà lách trộn, Bánh mì, Sốt táo, Sữa</p>	<p>5) HOT: Baked Chicken Thigh, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Marinated Broccoli Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Đùi gà nướng, cơm gạo lứt, cải rổ, salad bông cải xanh ướp, bánh mì, ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Roast Beef & Swiss Sandwich, Sandwich Bread, Green Salad, Marinated Chickpea Salad, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Bò nướng & Sandwich Swiss phô mai, Bánh mì Sandwich, Salad xanh, Salad đậu xanh ướp, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Grilled Vegan Chick'n Tenders, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Marinated Broccoli Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay Thịt gà nướng chay, cơm thập cẩm gạo lứt, cải rổ, salad bông cải xanh ướp, bánh mì,, Ya-ua, Nước trái cây</p>	<p>6) HOT: Shredded Beef Stew w/ Vegetable, Boiled Potatoes, Broccoli, Roll, Milk, Diced Watermelon</p> <p>NÓNG: Bò hầm rau cải, khoai tây luộc, bông cải xanh, bánh mì, ya-ua, dưa hấu thái hạt lựu</p> <p>COLD: Lemon Caper Fettucine Pasta Salad w/ Grilled Salmon, Sliced Beets, Black Bean & Corn Salad, Roll, Milk, Diced Watermelon</p> <p>LẠNH: Salad sốt chanh bạch hoa Fettucine với cá Salmon nướng, củ cải cắt lát, salad đậu đen và ngô, bánh mì, sữa, dưa hấu thái hạt lựu</p> <p>VEG: Vegan Beef Stew w/ Vegetable, Boiled Potatoes, Broccoli, Roll, Milk, Diced Watermelon</p> <p>Thức ăn chay Bò hầm chay với rau cải, khoai tây luộc, bông cải xanh Bánh mì, sữa, dưa hấu thái hạt lựu</p>

<p>9) HOT: Chicken Chili w/ Pinto Beans, Potato Wedges, Key Largo Veggies, Cornbread, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>NÓNG: Gà ớt với đậu Pinto, khoai tây nêm, rau cải Key Largo, bánh ngô, cocktail trái cây, sữa</p> <p>COLD: Grilled Tuna & Pasta Salad, Green Pea Salad, Stewed Tomatoes, Cornbread, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ & mì ống nướng, Salad đậu xanh, cà chua hầm, bánh ngô, cocktail trái cây, sữa</p> <p>VEG: Vegan Chili w/ Pinto Beans, Potato Wedges, Key Largo Veggies, Cornbread, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Ớt chay với đậu Pinto, khoai tây nêm, rau cải Key Largo, bánh ngô, cocktail trái cây, sữa</p>	<p>10) HOT: Pulled Beef BBQ, Mini Baked Potatoes, Green Beans, Bun, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Bò BBQ xé nhỏ, Khoai tây nhỏ nướng, Đậu que, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây ép</p> <p> COLD: Bacon, Lettuce, & Tomato Sandwich, Sliced Beets, Kale Salad w/ Cranberries, Sliced Carrots, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Sandwich, Bacon, xà lách & cà chua, củ dền cắt lát, salad Kale & Cranberries, cà rốt thái lát, Ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Pulled Vegan Beef BBQ, Mini Baked Potatoes, Green Beans, Bun, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Bò chay BBQ xé nhỏ, Khoai tây nhỏ nướng, Đậu que, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây ép</p>	<p>11) HOT: Over Fried Chicken Drumsticks, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Corn, Roll, Diced Peaches, Milk</p> <p>NÓNG: Đùi gà chiên, cơm gạo lứt, cải rổ, ngô, bánh mì, đào thái hạt lựu, sữa</p> <p>COLD: Baked Salmon Salad, Hard Boiled Egg, Arcadian Green Salad, Roll, Diced Peaches, Milk</p> <p>LẠNH: Salad cá Salmon nướng, trứng luộc chín, salad xanh Arcadian, bánh mì, đào thái hạt lựu, sữa</p> <p>VEG: Over Fried Chick'n Tenders, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Corn, Roll, Diced Peaches, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Gà chiên, Cơm thập cẩm, Cải rổ, Ngô, Bánh mì, Đào thái hạt lựu, Sữa</p>	<p>12) HOT: Fish Taco w/ Salmon, Spanish Rice, Pico de Gallo, Vinegar Cabbage Slaw, Tortillas, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Taco với cá Salmon, cơm Tây Ban Nha, Pico de Gallo, bắp cải trộn giấm, bánh Tortillas, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>COLD: Chicken Salad, Bun, Caesar Salad, Carrot-Raisin Salad, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad gà, bánh mì,, Caesar salad, salad cà rốt-nhỏ khô, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Marinated Tofu Tacos, Spanish Rice, Pico de Gallo, Vinegar Cabbage Slaw, Tortillas, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Tacos đậu hũ ướp, cơm Tây Ban Nha, Pico de Gallo, bắp cải trộn giấm, bánh Tortillas, Ya-ua, Nước trái cây</p>	<p>13) HOT: Beef Lasagna, Broccoli Florets, Wax Beans, Caesar Salad, Roll, Whole Orange, Milk</p> <p>NÓNG: Lasagna bò, Bông cải xanh, Đậu súp, Salad Caesar, Bánh mì, Cam nguyên chất, Sữa</p> <p>COLD: Honey-Roasted Turkey & Cheddar, Sandwich Bread, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Whole Orange, Milk</p> <p>LẠNH: Gà tây nướng mật ong, Bánh mì sandwich & Cheddar Cheese, Salad đậu que, Dưa leo lát, Cam nguyên chất, Sữa</p> <p>VEG: Vegetable Lasagna, Broccoli Florets, Wax Beans, Caesar Salad, Roll, Whole Orange, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Lasagna rau cải, Bông cải xanh, Đậu súp, Salad Caesar, Bánh mì, Cam nguyên chất, Sữa</p>
---	---	--	--	---

<p>16) HOT: BBQ Chicken Drumsticks, Whipped Sweet Potatoes, Green Beans, Cornbread, Cinnamon Apple Slices, Milk</p> <p>NÓNG: Đùi gà nướng BBQ, Khoai lang đánh bông, Đậu que, Bánh ngô, Quế lát táo, Sữa</p> <p>COLD: Egg Salad Plate, Macaroni Salad, Spinach Salad, Carrot-Raisin, Roll, Cinnamon Apple Slices, Milk</p> <p>LẠNH: Đĩa Salad trứng, Salad mì ống, Salad rau spinach, Cà rốt-nho khô, Bánh mì, Táo quế lát, Sữa</p> <p>VEG: BBQ Vegan Chick'n Breast, Whipped Sweet Potatoes, Green Beans, Cornbread, Cinnamon Apple Slices, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Ức gà nướng chay, khoai lang đánh bông, đậu que, bánh ngô, táo quế lát, sữa</p>	<p>17) HOT: Baked Salmon Chunks w/ Tomato & Zucchini Saute, Orzo Pasta w/ White Sauce, Green Peas, Green Salad, Naan Bread, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Cá hồi nướng cắt khúc với sốt cà chua & bí xanh, mì ống Orzo với sốt trắng, đậu xanh, salad Peas, bánh mì Naan, ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Grilled Chicken Breast, Wild Rice Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Naan Bread, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Ức gà nướng, Salad cơm rùng, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì Naan, ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Veggie, Cheese, & Lentil Stuffed Pepper, Warm Farro Salad, Green Peas, Sliced Zucchini, Naan Bread, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Rau cải, Phô mai & Đậu lăng nhồi ớt, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan xanh, Bí ngò cắt lát, Bánh mì Naan, Ya-ua, nước trái cây ép</p>	<p>18) HOT: Lemon-Basil Chicken, Brown Rice Pilaf, Green Beans, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>NÓNG: Gà húng chanh, cơm thập cẩm gạo lứt, đậu xanh, ngô, bánh mì, cocktail trái cây, sữa</p> <p>COLD: Seafood Pasta Salad on a bed of Spinach, Sliced Beets, Roll, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>LẠNH: Salad Pasta hải sản với rau Spinach, củ dền cắt lát, bánh mì, cocktail trái cây, sữa</p> <p>VEG: Vegan Lemon-Basil Chick'n, Brown Rice Pilaf, Green Beans, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Gà húng chanh, cơm thập cẩm gạo lứt, đậu xanh, ngô, bánh mì, cocktail trái cây, sữa</p> <p>***BIRTHDAY CUPCAKE*** ***Bánh CUPCAKE SINH NHẬT***</p>	<p>19) HOT: Shredded Beef Stroganoff w/ Buttered Penne, Spinach, Apple Slaw, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Stroganoff bò xé trộn bơ, rau Spinach, salad táo, bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad w/ Grapes, Split Sandwich Roll, Red Potato Salad, Cucumber Slices, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà với nho, Sandwich, Salad khoai tây đỏ, dưa chuột cắt lát, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Vegan Beef Stroganoff w/ Buttered Penne, Spinach, Apple Slaw, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Thịt bò Stroganoff chay với Penne bơ, Rau Spinach, Táo xay, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây</p>	<p>20) HOT: Chicken Cacciatore, Linguini w/ Sauce, Italian Vegetables, Spinach Salad, Roll, Pear, Milk</p> <p>NÓNG: Cacciatore gà, Linguini sốt, Rau Ý, Salad rau Spinach, Bánh mì, Lê, Sữa</p> <p>COLD: Roast Beef & American Cheese, Sandwich Roll, Cole Slaw, Marinated Broccoli Salad, Pear, Milk</p> <p>LẠNH: Bò nướng & Phô mai Mỹ, Sandwich, Xà lách trộn, Salad bông cải xanh ướp, Lê, Sữa</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Cacciatore, Linguini w/ Sauce, Italian Vegetables, Spinach Salad, Roll, Pear, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Cacciatore gà chay, Linguini sốt, rau Ý, salad rau Spinach, bánh mì, lê, sữa</p>
--	--	---	---	---

<p>23)</p> <p>HOT: Beef Cheeseburger, Potato Wedges, Marinated Mixed Veggie Salad, Sandwich Roll, Diced Peaches, Milk</p> <p>NÓNG: Burger Bò Phô Mai, Khoai Tây Nêm, Salad trộn ướp, Sandwich, Đào thái hạt lựu, Sữa</p> <p>COLD: Fettucine w/ Grilled Chicken & Diced Tomatoes, Marinated Mixed Veggie Salad, Carrot-Raisin Salad, Roll, Peaches, Milk</p> <p>LẠNH: Fettucine với gà nướng & cà chua thái hạt lựu, salad rau trộn ướp, salad cà rốt-nho khô, bánh mì, đào, sữa</p> <p>VEG: Vegan Cheeseburger, Potato Wedges, Marinated Mixed Veggie Salad, Sandwich Roll, Diced Peaches, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Burger chay phô mai, khoai tây nêm, salad rau trộn ướp, bánh sandwich, đào thái hạt lựu, sữa</p>	<p>24)</p> <p>HOLIDAY MEAL BỮA ĂN NGÀY LỄ</p> <p> HOT: Honey Glazed Ham, Whipped Sweet Potato, Kale w/ Garlic & Lemon, Mixed Vegetables, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Thịt Ham tẩm mật ong, khoai lang đánh bông, cải Kale trộn ướp tỏi chanh, rau thập cẩm, bánh ngô, ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Salmon Salad w/ Dill, Spinach Salad w/ Grapes, Corn & Pepper Salad, Sliced Cucumbers, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad cá Salmon với thì là, Salad rau Spinach với nho, Salad ngô và ớt, dưa chuột thái lát, bánh ngô, ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Honey Glazed Vegan Chick'n, Whipped Sweet Potato, Kale w/ Garlic & Lemon, Mixed Vegetables, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Gà chay tẩm mật ong, Khoai lang đánh bông, cải Kale trộn ướp tỏi chanh, rau thập cẩm, bánh ngô, ya-ua, nước trái cây ép</p>	<p>25)</p> <p></p>	<p>26)</p> <p>HOT: Chicken Pot Pie, White Rice Pilaf, Spinach Salad w/ Grapes, Glazed Baby Carrots, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Chả gà, cơm trắng, salad rau Spinach với nho, cà rốt, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p> COLD: Roasted Pork Loin, Orzo Pasta Salad, Carrot-Raisin Salad, Sandwich Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Thịt heo thăn nướng, Salad mì ống Orzo, Salad cà rốt-nho khô, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Pot Pie, White Rice Pilaf, Spinach Salad w/ Grapes, Glazed Baby Carrots, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Bánh pie gà chay, cơm trắng, salad rau spinach với nho, cà rốt trắng men, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây.</p>	<p>27)</p> <p>HOT: BBQ Beef Tips, Baby Baked Potatoes, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Pear, Milk</p> <p>NÓNG: thịt bò BBQ, Khoai tây nướng, Đậu xanh, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Lê, Sữa</p> <p>COLD: Pesto Chicken Salad, Pasta Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Roll, Pear, Milk</p> <p>LẠNH: Salad gà Pesto, Salad mì ống, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì, lê, sữa</p> <p>VEG: BBQ Vegan Beef Tips, Baby Baked Potatoes, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Pear, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Thịt bò chay BBQ, Khoai tây nướng, Đậu xanh, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Lê, Sữa</p>
---	---	--	--	--

<p>30)</p> <p>HOT: No-Salt Old Bay Baked Haddock Filet, Cous Cous, 3 Bean Salad, Sauteed Spinach, Roll, Apple, Milk</p> <p>NÓNG: Cá Haddock nướng Old Bay không muối, Cous Cous, Salad 3 đậu, Spinach xào, Bánh mì, Táo, Sữa</p> <p> COLD: Ham & Swiss, Potato Sandwich Bun, No-Mayo Potato Salad, Celery Sticks, Apple, Milk</p> <p>LẠNH: Thịt Ham nguội & Swiss phô mai, Bánh mì làm bằng khoai tây, Salad khoai tây không mayo, Cần tây, Táo, Sữa</p> <p>VEG: Tofu w/ Black Bean Sauce, Cous Cous, 3 Bean Salad, Sauteed Spinach, Roll, Apple, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ sốt đậu đen, Cous Cous, Salad đậu 3, Rau Spinach xào, Bánh mì, Táo, Sữa</p>	<p>31)</p> <p>HOT: Rotisserie Chicken, Baked Sweet Potato, Italian Veggies, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Gà quay, Khoai lang nướng, Rau Ý, Bánh ngô, Ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad, Orzo Pasta Salad, Green Bean Salad, Sliced Cucumber, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà, Salad mì ống Orzo, Salad đậu que, dưa chuột thái lát, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Vegan Rotisserie Chick'n, Baked Sweet Potato, Italian Veggies, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Gà chay quay, Khoai lang nướng, Rau Ý, Bánh ngô, Ya-ua, nước trái cây ép</p>	<p>Nutrition Note:</p> <p>“The holidays can be a season of comfort and joy, while also being a source of germs. A healthy diet can bolster your immune system and help fend off illnesses. Consume plenty of fruits, vegetables, lean proteins and whole grains. Hydrate adequately with water, herbal teas and clear broths. Vitamins C, D, and E, along with zinc and probiotics, can also complement a balanced diet during cold and flu season.” – Indiana University Health</p> <p>https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season</p> <p>Lưu ý dinh dưỡng:</p> <p>“Những ngày nghỉ lễ có thể là mùa thoải mái và vui vẻ nhưng cũng có thể là nguồn lây lan vi trùng. Một chế độ ăn uống lành mạnh có thể tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn và giúp chống lại bệnh tật. Tiêu thụ nhiều trái cây, rau, protein nạc và ngũ cốc nguyên hạt. Hydrat đầy đủ với nước, trà thảo dược và nước dùng trong. Vitamin C, D và E, cùng với kẽm và men vi sinh, cũng có thể bổ sung cho chế độ ăn uống cân bằng trong mùa lạnh và cúm.” – Y tế Đại học Indiana</p> <p>https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season</p>
--	--	---