

NAME: _____

TELEPHONE #: _____

November 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

Nutrition Notes: "Don't 'save' your appetite for turkey and trimmings. Arriving at Thanksgiving dinner hungry guarantees overeating. Curb your appetite beforehand with a healthy snack like fruit, yogurt, or a handful of nuts so you don't eat more than you need. However, eating a whole slice of pie won't make you gain weight in a day, just as eating salad and running won't make you lose weight in a day. Eat mindfully, and be thankful for good food, family, and being together, which is what the holidays are all about!" - Tara Joyce, RD

Lưu ý về dinh dưỡng: "Đừng để bụng đói" để chờ đợi ăn gà tây và thực phẩm khác. Đi ăn tối ngày Thanksgiving với bụng đói đảm bảo bạn sẽ ăn nhiều. Hãy kiểm chế cơn thèm ăn của bạn bằng cách ăn trước một bữa ăn nhẹ, lành mạnh, như trái cây, Ya-ua hoặc đậu rang để bạn không ăn nhiều hơn mức cần thiết. Ăn uống chừng mực và biết ơn vì có những món ăn ngon, gia đình ở bên nhau, đó chính là ý nghĩa của những ngày nghỉ lễ! - Tara Joyce, RD

1)

HOT: Baked Haddock, Rice Pilaf, Sliced Carrots, Collard Greens w/ Lemon, Dinner Roll, Apple, Milk


NÓNG: Cá Haddock nướng, cơm thập cẩm, cà rốt thái lát, cải rổ trộn chanh, bánh mì, táo, sữa

COLD: Egg Salad, Cucumber Salad, Marinated Broccoli, Sandwich Roll, Apple, Milk

LẠNH: Salad trứng, Salad dưa chuột, Bông cải xanh ướp, Sandwich, Táo, Sữa

VEG: Curried Chickpeas, Rice Pilaf, Sliced Carrots, Collard Greens w/ Lemon, Dinner Roll, Apple, Milk

Thức ăn chay: Đậu xanh cà ri, cơm thập cẩm, cà rốt thái lát, cải rổ với chanh, bánh mì, táo, sữa

<p>4)</p> <p>HOT: Tex Mex Beef Chili w/ Pinto Beans, Potato Wedges, Key Largo Veggies, Cornbread, Diced Watermelon, Milk</p> <p>NÓNG: Ớt bò Tex Mex với đậu Pinto, khoai tây nêm, rau cải Key Largo, bánh ngô, dưa hấu thái hạt lựu, sữa</p> <p>COLD: Grilled Tuna & Pasta Salad, Green Pea Salad, Stewed Tomatoes, Cornbread, Diced Watermelon, Milk</p> <p>LẠNH: Cá ngừ nướng & mì ống, Salad đậu xanh, cà chua hầm, bánh ngô, dưa hấu thái hạt lựu, sữa</p> <p>VEG: Vegan Chili w/ Pinto Beans, Potato Wedges, Key Largo Veggies, Cornbread, Diced Watermelon, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Ớt thuần chay với đậu Pinto, khoai tây nêm, rau cải Key Largo, bánh ngô, dưa hấu thái hạt lựu, sữa</p>	<p>5)</p> <p>HOT: Fish Tacos w/ Tilapia & Salsa, Spanish Rice, Refried Beans, Vinegar Cabbage Slaw, Tortilla, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Tacos với cá Tilapia & Salsa, Cơm Tây Ban Nha, Đậu nghiền, Bắp cải trộn giấm & mayonnaise, Bánh tortilla, Ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Honey-Roasted Turkey & Cheddar, Bread, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Gà tây nướng mật ong, & Cheddar cheese, Bánh mì, Salad đậu xanh, Dưa chuột cắt lát, Ya-ua, Nước trái cây ép.</p> <p>VEG: Marinated Tofu Tacos & Salsa, Spanish Rice, Refried Beans, Vinegar Cabbage Slaw, Tortilla, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ ướp Tacos & Salsa, Cơm Tây Ban Nha, Đậu nghiền, Bắp cải trộn giấm & mayonnaise, Bánh tortilla, Ya-ua, nước trái cây ép</p>	<p>6)</p> <p>HOT: Oven Fried Chicken Drumsticks, Wild Rice Pilaf, Collard Greens, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>NÓNG: Đùi gà nướng, cơm thập cẩm, cải rổ, bắp, bánh mì, cocktail trái cây, sữa</p> <p> COLD: Bacon, Lettuce, & Tomato, Bread, Sliced Beets, Kale Salad w/ Cranberries, Sliced Carrots, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>LẠNH: Thịt bacon, Xà lách & Cà chua, Bánh mì, củ dền cắt lát, Kale salad với Cranberries, Cà rốt cắt lát, Cocktail trái cây, Sữa</p> <p>VEG: Oven Fried Vegan Chick'n Breast, Wild Rice Pilaf, Collard Greens, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Ức gà chay nướng, cơm thập cẩm, cải rổ, bắp, bánh mì, cocktail trái cây, sữa</p>	<p>7)</p> <p>HOT: Meatloaf, Mashed Potatoes, Steamed Cabbage, 3-bean Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Thịt Xíu-Mại, Khoai tây nghiền, Bắp cải hấp, Salad 3 đậu, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây ép</p> <p>COLD: No-Mayo Chicken Macaroni Salad, Caesar Salad, 3-Bean Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad mì ống gà không mayo, Salad Caesar, Salad 3 đậu, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây ép</p> <p>VEG: Vegan Meatloaf, Mashed Potatoes, Steamed Cabbage, 3-bean Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Thịt Xíu-Mại chay, Khoai tây nghiền, Bắp cải hấp, Salad 3 đậu, Bánh mì, Ya-ua, Nước trái cây ép</p>	<p>8)</p> <p>HOT: Chicken Cacciatore, Linguini w/ Sauce, Italian Veggies, Sautéed Spinach, Roll, Pear, Milk</p> <p>NÓNG: Cacciatore gà, Linguini sốt, Rau Ý, Rau Spinach xào, Bánh mì, Lê, Sữa</p> <p>COLD: Roast Beef & American Cheese, Sandwich Roll, Cole Slaw, Marinated Broccoli, Pear, Milk</p> <p>LẠNH: Bò nướng & Phô mai Mỹ, Sandwich, Xà lách trộn, Bông cải xanh ướp, Lê, Sữa</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Cacciatore, Linguini w/ Sauce, Italian Veggies, Sautéed Spinach, Roll, Pear, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Gà chay Cacciatore, Linguini sốt, rau cải Ý, rau Spinach xào, bánh mì, lê, sữa</p>
--	---	---	--	---



11)

HOT: BBQ Chicken, Whipped Sweet Potatoes, Green Salad, Cornbread, Yogurt, Juice

NÓNG: Gà nướng BBQ, Khoai lang đánh bông, Salad xanh, Bánh ngô, Ya-ua, nước trái cây ép

COLD: Egg Salad Plate, Macaroni Salad, Spinach Salad, Carrot-Raisin Salad, Roll, Yogurt, Juice

LẠNH: Trứng Salad, mì ống salad, Salad Spinach, Salad cà rốt-nho khô, Bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép.

VEG: BBQ Vegan Chick'n Breast, Whipped Sweet Potatoes, Green Salad, Cornbread, Yogurt, Juice

Thức ăn chay: Ức gà chay nướng BBQ, Khoai lang đánh bông, Salad xanh, Bánh ngô, Ya-ua, nước trái cây ép.

12)

HOT: Lemon-Basil Chicken, Wild Rice Pilaf, Green Peas, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk

NÓNG: Gà húng chanh, cơm thập cẩm, đậu xanh, bắp, bánh mì, cocktail trái cây, sữa

COLD: Curry Chicken Salad w/ Grapes, Split Sandwich Roll, Red Potato Salad, Cucumber Slices, Fruit Cocktail, Milk

LẠNH: Cà ri gà Salad với nho, Sandwich, khoai tây đồ salad, dưa leo lát, Cocktail trái cây, sữa

VEG: Vegan Lemon-Basil Chick'n, Wild Rice Pilaf, Green Peas, Corn, Roll, Fruit Cocktail, Milk

Thức ăn chay: Gà chay ướp húng quế-chanh, Cơm thập cẩm, Đậu xanh, Bắp, Bánh mì, Cocktail trái cây, Sữa

13)

HOT: Shredded Beef Stroganoff, Mini Baked Potatoes, Spinach, Apple Slaw, Roll, Orange, Milk

NÓNG: Bò Stroganoff xé nhỏ, Khoai tây nhỏ nướng, Rau Spinach, Táo xay, Bánh mì, Cam, Sữa

COLD: Seafood Pasta Salad, Sliced Beets, Apple Slaw, Roll, Orange, Milk

LẠNH: Salad mì hải sản, củ dền cắt lát, táo trộn, bánh mì, cam, sữa

VEG: Vegan Beef Stroganoff, Mini Baked Potatoes, Spinach, Apple Slaw, Roll, Orange, Milk

Thức ăn chay: Bò Stroganoff chay xé nhỏ, Khoai tây nhỏ nướng, Rau Spinach, Táo xay, Bánh mì, Cam, Sữa

14)

HOT: Beef Lasagna, Broccoli Florets, Wax Beans, Garlic Breadstick, Orange, Milk

NÓNG: Bò Lasagna, Bông cải xanh, Đậu súp, Bánh mì tỏi, Cam, Sữa

COLD: Chicken Salad, Sandwich Bun, Caesar Salad, Carrot-Raisin Salad, Orange, Milk



LẠNH: Salad gà, Bánh mì sandwich, Salad Caesar, Salad cà rốt-nho khô, Cam, Sữa

VEG: Vegetable Lasagna, Broccoli Florets, Wax Beans, Garlic Breadstick, Orange, Milk

Thức ăn chay: Lasagna với rau cải, Broccoli, đậu súp, bánh mì tỏi, cam, sữa

15)

<p>18) HOT: Beef Cheeseburger, Potato Wedges, Collard Greens, Marinated Mixed Veggie Salad, Sandwich Roll, Diced Watermelon, Milk</p> <p>NÓNG: Burger bò phô mai, khoai tây nêm, cải rổ, salad rau trộn ướp, bánh mì, dưa hấu thái hạt lựu, sữa</p> <p>COLD: Fettucine w/ Grilled & Diced Tomatoes, Marinated Mixed Veggie Salad, Roll, Diced Watermelon, Milk</p> <p>LẠNH: Fettucine với cà chua nướng thái hạt lựu, Salad rau trộn ướp, bánh mì, dưa hấu thái hạt lựu, sữa</p> <p>VEG: Vegan Cheeseburger, Potato Wedges, Collard Greens, Marinated Mixed Veggie Salad, Sandwich Roll, Diced Watermelon, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Burger chay phô mai, khoai tây nêm, cải rổ, salad rau trộn ướp, bánh mì sandwich, dưa hấu thái hạt lựu, sữa</p>	<p>19) 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: Salmon Salad, Spinach Salad w/ Grapes, Corn & Pepper Salad, Pita Bread, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Cá Salmon Salad, Spinach Salad với nho, bắp và ớt quả, Bánh mì Pita, Ya-ua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Vegan Rotisserie Chicken, Baked Sweet Potato, Italian Veggies, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Gà quay thuần chay, Khoai lang nướng, Rau Ý, Bánh ngô, Ya-ua, Nước trái cây</p>	<p>20) HOT: Baked Salmon Chunks w/ Tomato & Zucchini Sauté, Orzo Pasta w/ White Sauce, Green Peas, Green Salad, Naan Bread, Cinnamon Apple Slices, Milk</p> <p>NÓNG: Cá Salmon nướng cắt khúc với cà chua & bí ngòi xào, mì ống Orzo với sốt trắng, đậu xanh, salad xanh, bánh mì Naan, táo quế lát, sữa</p> <p>COLD: Grilled Chicken Breast, Wild Rice Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Naan Bread, Cinnamon Apple Slices, Milk</p> <p>LẠNH: Ức gà nướng, Salad com rùng, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì Naan, táo quế lát, sữa</p> <p>VEG: Veggies, Cheese, & Lentil Stuffed Pepper, Warm Farro Salad, Green Peas, Sliced Zucchini, Naan Bread, Cinnamon Apple Slices, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Rau cải, Phô mai & Đậu lăng nhồi ớt quả, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan xanh, Bí ngòi cắt lát, Bánh mì Naan, Táo quế lát, Sữa</p> <p>***BIRTHDAY CUPCAKE*** ***BÁNH CUPCAKE SINH NHẬT***</p>	<p>21) HOT: Chicken Pot Pie, Rice Pilaf, Spinach, Carrot-Raisin Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Gà Pot Pie, cơm thập cẩm, Rau Spinach, salad cà rốt nho khô, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép</p> <p> COLD: Roasted Pork Loin, Orzo Pasta Salad, Sandwich Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Thăn Heo nướng, Salad mì ống Orzo, Bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Pot Pie, Rice Pilaf, Spinach, Carrot-Raisin Salad, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Gà Pot Pie chay, cơm thập cẩm, Rau Spinach, salad cà rốt nho khô, bánh mì, Ya-ua, nước trái cây ép</p>	<p>22) HOT: BBQ Beef Tips, Baby Baked Potatoes, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Pear, Milk</p> <p>NÓNG: Thịt bò BBQ, Khoai tây nhỏ 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 BBQ chay, Khoai tây nhỏ nướng, Đậu xanh, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Lê, Sữa</p>
--	--	---	--	---

<p>25)</p> <p>HOT: No-Salt Old Bay Baked Haddock, Bulgur Wheat, 3-Bean Salad, Sauteed Spinach, Roll, Apple, Milk</p> <p>NÓNG: Cá Haddock không muối ướp với gia vị Old Bay đút lò, Bulgur làm bằng lúa mì, salad 3 đậu, rau bina 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 & phô mai Swiss, bánh mì sandwich, khoai tây salad không trộn mayonnaise, cần tây, táo, sữa</p> <p>VEG: No-Salt Old Bay Baked Tofu, Bulgur Wheat, 3-Bean Salad, Sauteed Spinach, Roll, Apple, Milk</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ không muối ướp với gia vị Old Bay đút lò, lúa mì Bulgur, salad 3 đậu, rau bina xào, bánh mì, táo, sữa</p>	<p>26)</p> <p>HOT: Pork Tenderloin w/ Honey Mustard Sauce, Wild Rice Pilaf, Garlic Kale, Mixed Vegetables, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Thịt heo thăn sốt mù tạt mật ong, cơm thập cẩm, cải Kale xào tỏi, rau thập cẩm, bánh mì, ya-ua, Nước trái cây</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad, Orzo Pasta Salad, Green Bean Salad, Sliced Cucumber, Dinner Roll,</p> <p>LẠNH: Cà ri gà salad, Salad mì ống Orzo, Salad đậu xanh, dưa chuột thái lát, bánh mì.</p> <p>VEG: Vegan Curry Chicken Salad, Orzo Pasta Salad, Green Bean Salad, Sliced Cucumber, Dinner Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Thức ăn chay: Salad Cà ri gà chay, Salad mì ống Orzo, Salad đậu xanh, dưa chuột thái lát, bánh mì.</p>	<p>27)</p> <p>HOT: Turkey Breast w/ Gravy, Herb Stuffing, Green Beans, Glazed Baby Carrots, Cornbread, Apple, Milk</p> <p>NÓNG:Ức gà tây với sốt gravy, nhồi thảo mộc, đậu que, cà rốt nhỏ, bánh ngô, táo, sữa</p> <p>COLD: Baked Ham & Pineapple Chunks, Marinated Tomato Salad, Sweet Potato Salad, Roll, Apple, Milk</p> <p>LẠNH: Thịt nguội & khóm cắt khúc, Salad cà chua ướp, Salad khoai lang, Bánh mì, Táo, Sữa</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Breast w/ Gravy, Herb Stuffing, Green Beans, Glazed Baby Carrots, Cornbread, Apple, Milk</p> <p>Thức ăn chay:Ức gà thuần chay với nước sốt, nhồi thảo mộc, đậu xanh, cà rốt trắng men, bánh ngô, táo, sữa</p> <p>***HAPPY THANKSGIVING***</p>	<p>28)</p> 	<p>29)</p> 
--	---	--	--	--