

Name: _____

Telephone No: _____

June 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 nguyên chất trừ khi có thông báo khác. Tất cả các bữa ăn phục vụ có kèm sữa hoặc sữa chua.

Tất cả nước ép đều là nước ép trái cây 100%.

MONDAY

TUESDAY


WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

3)	4)	5)	6)	7)
<p>HOT: Sirloin Tips w/Gravy, Noodles, Spinach, Carrots, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>NÓNG: Thịt bò với nước sốt, Mì, Rau Spinach, Cà rốt, Bánh mì, Cocktail trái cây</p> <p>COLD: Lemon-Basil Rotini w/Grilled Chicken, Green Salad, Tomato Wedges, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>LẠNH: Bánh Rotini húng chanh với gà nướng, salad xanh, cà chua nêm, bánh mì, cocktail trái cây</p> <p>VEG: Vegan Sirloin Tips w/Gravy, Noodles, Spinach, Carrots, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>Đồ chay: Thịt bò chay với nước sốt, Mì, Rau Spinach, Cà rốt, Bánh mì, Cocktail trái cây,</p>	<p>HOT: Jamaican Jerk Chicken, Brown Rice Pilaf, Baked Beans, Zucchini, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Gà Jamaica, Cơm thập cẩm gạo lứt, Đậu hũ, Bí, Bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây</p> <p>COLD: Egg Salad Plate, Pasta Salad, Spinach Salad, Coleslaw, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Trứng Salad, Salad mì ống, Salad rau Spinach, bắp cải trộn mayonaise, Bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Vegan Jamaican Jerk Chicken, Brown Rice Pilaf, Baked Beans, Zucchini, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Gà Jamaica chay, Cơm thập cẩm gạo lứt, Đậu hũ, Bí, Bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây</p>	<p>HOT: All Beef Cheeseburger, Potato Wedges, Broccoli, Bun, Applesauce</p> <p>NÓNG: Burger bò phô mai, khoai tây nêm, bông cải xanh, bánh mì, sốt táo</p> <p>COLD: Grilled Tuna Pasta Salad, Green Pea Salad, Sliced Beets, Roll, Whole Pear</p> <p>LẠNH: Salad Pasta cá ngừ nướng, Salad đậu pea, củ dền cắt lát, Bánh mì, lê nguyên quả</p> <p>VEG: Veggie Cheeseburger, Potato Wedges, Broccoli, Bun, Applesauce</p> <p>Đồ chay: Burger chay phô mai, khoai tây nêm, bông cải xanh, bánh mì, sốt táo</p>	<p>HOT: Chicken Marsala, Wild Rice Pilaf, Baby Carrots, Green Beans, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Gà Marsala, Cơm thập cẩm, Cà rốt nhỏ, Đậu xanh, Bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây</p> <p>COLD: Smoked Turkey Breast & Swiss, Sandwich Bun, Potato Salad, Carrot Sticks, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Bánh mì sandwich ức gà tây xông khói & phô mai, Salad khoai tây, Cà rốt, Kem sữa chua, Nước trái cây</p> <p>VEG: Tofu w/Black Bean Sauce, Wild Rice Pilaf, Baby Carrots (1/2 Cup), Green Beans, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Đậu hũ sốt đậu đen, cơm thập cẩm, cà rốt non (1/2 cốc), đậu que, bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây</p>	<p>HOT: Meatloaf w/Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Yellow Squash, Roll, Whole Apple</p> <p>NÓNG: Thịt Xiu Mai kèm nước sốt, Khoai tây nghiền, Cải rổ, Bí vàng, Bánh mì, Táo nguyên quả</p> <p>COLD: Seafood Pasta Salad, Green Salad, Vegetable Soup, Roll, Whole Orange</p> <p>LẠNH: Mỳ Hải Sản, Salad Xanh, Súp Rau Cải, Bánh mì, Cam</p> <p>VEG: Vegan Meatloaf w/Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Yellow Squash, Roll, Whole Apple</p> <p>Đồ chay: Bánh mì thịt thuần chay với nước sốt, khoai tây nghiền, cải rổ, bí vàng, bánh mì, táo nguyên quả</p>

<p>10)</p> <p>TASTE THE USA! Thức ăn của nước Mỹ!</p> <p>HOT: Yankee Pot Roast w/Gravy, Potatoes, Carrots, spinach, Roll, Applesauce</p> <p>NÓNG: Yankee Pot Roast kèm nước sốt, khoai tây, cà rốt, rau spinach, bánh mì, sốt táo</p> <p>COLD: Imitation Lobster Salad on Potato Roll, Potato Salad, Carrot-Raisin Salad, applesauce</p> <p>LẠNH: Salad tôm hùm giả cuốn với bánh mì làm bằng khoai tây, Salad khoai tây, Salad cà rốt-nho khô, sốt táo</p> <p>VEG: Portobello Pot Roast, Potatoes, Carrots, Spinach, Roll, Applesauce</p> <p>Đồ chay: Portobello đút lò, khoai tây, Cà rốt, spinach, Bánh mì, Sốt táo</p> <p>WELCOME TO NEW ENGLAND CHÀO MỪNG ĐẾN NEW ENGLAND</p>	<p>11)</p> <p>HOT: Chicken Chili w/White Beans, Baby Baked Potato, Green Beans, Cornbread, Whole Apple</p> <p>NÓNG: Gà ót đậu trắng, Khoai tây nướng, Đậu que, Bánh ngô, Táo nguyên quả</p> <p>COLD: Roasted Turkey Breast, Potato Salad, Sliced Beets, Roll, Whole Apple</p> <p>LẠNH: Ưc gà tây nướng, Salad khoai tây, củ dền thái lát, bánh mì, táo nguyên quả</p> <p>VEG: Vegan Chili w/White Beans, Baby Baked Potato, Green Beans, Cornbread, Whole Apple</p> <p>Đồ chay: Ớt chili Đồ chay với đậu trắng, khoai tây nướng, đậu xanh, bánh mì, táo nguyên quả</p>	<p>12)</p> <p>HOT: Barbecued Beef Tips, Mashed Potatoes, Coleslaw, Broccoli, Roll, Whole Pear</p> <p>NÓNG: Thịt bò nướng, Khoai tây nghiền, bắp cải trộn mayonaise, Bông cải xanh, Bánh mì, Lê nguyên quả</p> <p>COLD: Sesame Noodles w/Chicken, Green Bean Salad, Carrot-Raisin Salad, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>LẠNH: Mỳ mè với thịt gà, Salad đậu xanh, Salad cà rốt nho khô, bánh mì, Cocktail trái cây</p> <p>VEG: Barbecued Tofu, Mashed Potatoes, Coleslaw, Broccoli, Roll, Whole Pear</p> <p>Đồ chay: Đậu Đậu hũ sốt barbecued, Khoai tây nghiền, bắp cải trộn mayonaise, Bông cải xanh, Bánh mì, Lê nguyên quả</p>	<p>13)</p> <p>HOT: Terriyaki Chicken Legs, Wild Rice Pilaf, Sauteed Kale w/Onion, Coleslaw, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Đùi gà Terriyaki, Cơm thập cẩm, Cải xoăn xào hành tây, bắp cải trộn mayonaise, Bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây,</p> <p>COLD: Tuna Salad, Cous Cous Salad, Coleslaw, Sliced Beets, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ, Salad Cous Cous, bắp cải trộn mayonnaise, củ dền cắt lát, Bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây,</p> <p>VEG: Terriyaki Tofu w/Vegetables, Wild Rice Pilaf, Sauteed Kale w/Onion, Coleslaw, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Đậu hũ Terriyaki với rau cải, cơm thập cẩm, cải xoăn xào hành tây, bắp cải trộn mayonaise, bánh mì, Kem sữa chua, Nước trái cây,</p>	<p>14)</p> <p>HOT: Baked Salmon Chunks w/Tomato-Dill Sautee, Warm Farro Salad, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Whole Apple</p> <p>NÓNG: Cá hồi nướng cắt miếng xào cà chua thì là, Salad Farro ấm, que, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Táo nguyên quả</p> <p>COLD: Pesto Chicken Salad Slider on Potato Slider Roll, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Whole Apple</p> <p>LẠNH: Salad gà Pesto cuốn với bánh mì làm bằng khoai, Salad đậu que, dưa chuột cắt lát, táo nguyên quả</p> <p>VEG: BBQ Vegan Meatballs, Warm Farro Salad, Green Peas, Sliced Carrots, Roll, Whole Apple</p> <p>Đồ chay: Thịt viên chay BBQ, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan xanh, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Táo nguyên quả</p>
--	--	---	---	---

<p>17)</p> <p>HOT: Rotisserie Chicken, Baked Sweet Potato, Green Beans, Cornbread, Whole Pear</p> <p>NÓNG: Gà quay, Khoai lang nướng, Đậu que, Bánh ngô, Lê nguyên quả</p> <p>COLD: Ham & Cheese, Potato Roll, Three-Bean Salad, Cucumber Slices, Whole Pear</p> <p>LẠNH: Thịt nguội & phô mai, bánh mì làm bằng khoai tây, salad ba đậu, dưa chuột cắt lát, lê nguyên quả</p> <p>VEG: Vegan Breaded Chicken Breast, Baked Sweet Potato, Green Beans, Cornbread, Whole Pear</p> <p>Đồ chay:Ức gà tẩm bột thuần chay, Khoai lang nướng, Đậu que, bánh mì làm bằng khoai tây, Lê nguyên quả</p>	<p>18)</p> <p>HOT: Roast Pork Loin w/Gravy, Brown Rice Pilaf, Carrots, Black-eyed peas, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Thịt Heo thăn sốt với gravy, cơm thập cẩm, cà rốt, đậu đen, bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Grilled Chicken Breast, Green Salad, Sliced Beets, Sandwich Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH:Ức gà nướng, Salad xanh, củ dền cắt lát, bánh mì làm bằng khoai tây, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Lentil & Veggie Stuffed Tomato, Brown Rice Pilaf, Carrots, Black-Eyed Peas, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Lentil & Rau cải nhồi Cà chua, Cơm thập cẩm, Cà rốt, Đậu, Bánh mì, Yogurt, nước trái cây,</p> <p>***BIRTHDAY CUPCAKE***</p>	<p>19)</p> <p>HOLIDAY NGÀY LỄ</p> 	<p>20)</p> <p>HOT: Meatloaf with Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Baby Carrots, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Thịt Xíu Mại kèm nước sốt, Khoai tây nghiền, Cải rổ, cà rốt, Bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Krab Salad Stuffed Tomato, Coleslaw, Wild Rice Salad, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad Krab nhồi cà chua, bắp cải trộn mayonnaise, salad cơm rùng, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Vegan Meatloaf with Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Baby Carrots, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Thịt Xíu Mại chay kèm nước sốt, Khoai tây nghiền, Cải rổ, cà rốt, Bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p>	<p>21)</p> <p>HOT: Cajun Fish Filet, Wheat Bun, Collard Greens, Coleslaw, Diced Pears</p> <p>NÓNG: Phi lê cá Cajun, bánh lúa mì, cải rổ, bắp cải trộn mayonnaise, lê thái hạt lựu</p> <p>COLD: Chicken Salad, Lettuce & Tomato, Potato Roll, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Diced Pears</p> <p>LẠNH: Salad gà, Xà lách & Cà chua, bánh mì làm bằng khoai tây, Salad đậu que, Dưa leo lát, Lê thái hạt lựu</p> <p>VEG: Stewed Lentils & Vegan Chicken, Wheat Bun, Collard Greens, Coleslaw, Diced Pears</p> <p>Đồ chay: Đậu Lentils hầm & gà thuần chay, bánh lúa mì, cải rổ, bắp cải trộn mayonnaise, lê thái hạt lựu</p>
---	--	--	---	---

<p>24)</p> <p>HOT: Chicken Tenders, Red Beans & Rice, Oven Fried Okra, California Veggies, Roll, Whole Orange</p> <p>NÓNG: Thịt gà, Cơm đậu đỏ, Đậu bắp đút lò, Rau cải California, Bánh mì, Cam nguyên quả</p> <p>COLD: Grilled Tuna & Pasta Salad, Green Pea Salad, Stewed Tomatoes, Roll, Whole Pear</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ nướng & mì ống, Salad đậu xanh, cà chua hầm, Bánh mì, lê nguyên quả</p> <p>VEG: Vegan Chicken Tenders, Potato Wedges, Broccoli, Bun, Whole Pear</p> <p>Đồ chay: Thịt gà thuần chay, khoai tây nêm, bông cải xanh, Bánh mì, lê nguyên quả</p>	<p>25)</p> <p>HOT: Country Beef Stew, Boiled Potatoes, Spinach, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Bò hầm, khoai tây luộc, rau spinach, Bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Southwest Chicken Salad w/Corn, Black Beans, Peppers, and Tortilla Strips (Ranch Dressing), Tortilla, Pico de Gallo, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Salad gà vùng Tây Nam với ngô, đậu đen, ớt, bánh tortilla (Ranch Xốt), bánh ngô, Pico de Gallo, Kem sữa chua, nước trái cây</p> <p>VEG: Portobello mushroom, Tofu, Vegetable, & Bean Stew, Boiled Potatoes, Spinach, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Nấm Portobello, Đậu hủ, Rau cải & Đậu hầm, Khoai tây luộc, Rau spinach, Bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây</p>	<p>26)</p> <p>TASTE THE WORLD! Thức ăn của THẾ GIỚI!</p> <p>HOT: Dor Wot (Chicken Stew in Red Sauce), Gomen (Collard Greens), Tikil Gomen (Cabbage, Potatoes & Carrots), Injera Bread, Whole Apple</p> <p>NÓNG: Dor Wot (Gà hầm sốt đỏ), Gomen (Cà rốt xanh), Tikil Gomen (Bắp cải, Khoai tây & Cà rốt), Bánh mì Injera, Táo nguyên quả</p> <p>COLD: Roast Beef & Cheddar, Sandwich Bun, Greek Potato Salad (No Mayo), Sliced Beets, Whole Apple</p> <p>LẠNH: Bò nướng & Cheddar kẹp Bánh mì, Salad khoai tây (Không mayo), củ dền cắt lát, Táo</p> <p>VEG: Kik Alich (Yellow Lentils), Gomen (Collard Greens), Tikil Gomen (Cabbage, Potatoes & Carrots), Injera Bread, Whole Apple</p> <p>Đồ chay: Kik Alich (Đậu lăng vàng), Gomen (Cải xanh), Tikil Gomen (Bắp cải, Khoai tây & Cà rốt), Bánh mì Injera, Táo</p> <p>WELCOME TO ETHIOPIA! CHÀO MỪNG ĐẾN ETHIOPIA!</p>	<p>27)</p> <p> HOT: Baked Pork Chop w/Gravy, Baked Sweet Potatoes, Green Beans, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>NÓNG: Sườn heo với nước sốt, Khoai lang nướng, Đậu que, Bánh ngô, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad, Wild Rice Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Roll, Yogurt, Juice</p> <p>LẠNH: Cà ri gà, Salad cơm rùng, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, Bánh mì, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p> <p>VEG: Veggie Burger w/Gravy, Baked Sweet Potatoes, Green Beans, Cornbread, Yogurt, Juice</p> <p>Đồ chay: Burger chay với nước sốt, khoai lang nướng, đậu que, bánh ngô, Kem sữa chua, nước trái cây ép</p>	<p>28)</p> <p>HOT: Salisbury Steak w/Gravy, Mashed Potatoes, Sauteed Cabbage, Yellow Corn, Roll, Whole Apple</p> <p>NÓNG: Bít tết Salisbury với nước sốt, Khoai tây nghiền, Bắp cải xào, Bắp, Bánh mì, Táo nguyên quả</p> <p> COLD: Bacon, Lettuce & Tomato, Sandwich Bun, Coleslaw, Couscous Salad, Whole Apple</p> <p>LẠNH: Beacon, Xà lách & Cà chua kẹp Bánh mì, bắp cải trộn mayonaise, Couscous, Táo nguyên quả</p> <p>VEG: Vegan Salisbury Steak w/Gravy, Mashed Potatoes, Sauteed Cabbage, Yellow Corn, Roll, Whole Apple</p> <p>Đồ chay: Bít tết chay Salisbury với nước sốt, khoai tây nghiền, bắp cải xào, bắp, bánh mì, táo</p>
--	--	--	---	--

NUTRITION NOTES: Injera is a popular Ethiopian flatbread that's a key component of Ethiopian and Eritrean cuisine. Made with a fermented batter of teff flour, water, and yeast, it's known for its unique texture and slightly sour taste. Teff is very rich in iron and manganese, and also contains phosphorous, magnesium,

calcium, zinc, sodium, and potassium. Teff is one of the most perfect plant-based sources of protein available. It has more than 12g of protein per 100g and contains all the essential amino acids humans need. (<https://www.healthysupplies.co.uk/blog/article/ten-amazing-facts-about-teff/>)

LƯU Ý DINH DƯỠNG: Injera là một loại bánh mì dẹt phổ biến của Ethiopia, là thành phần chính của ẩm thực Ethiopia và Eritrea. Được làm bằng bột lên men gồm bột teff, nước và men, món này nổi tiếng với kết cấu độc đáo và vị hơi chua. Teff rất giàu sắt và mangan, đồng thời cũng chứa phốt pho, magiê, canxi, kẽm, natri và kali. Teff là một trong những nguồn protein thực vật hoàn hảo nhất hiện có. Nó có hơn 12g protein trên 100g và chứa tất cả các axit amin thiết yếu mà con người cần. (<https://www.healthysupplies.co.uk/blog/article/ten-amazing-facts-about-teff/>)