

NAME: _____

TELEPHONE #: _____

July 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>1) HOT: Oven Fried Chicken Drumsticks, Mac & Cheese, Spinach, Sliced Carrots, Roll, Apple Sauce</p> <p>NÓNG: Đùi gà nướng, Mac & Phô Mai, Rau Spinach, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Sốt táo</p> <p>COLD: Turkey Salad, 3-Bean Salad, Green Salad, Roll, Lettuce & Tomato, Apple Sauce</p> <p>LẠNH: Salad Thổ Nhĩ Kỳ, Salad 3 đậu, Salad xanh, Bánh mì, Xà lách & Cà chua, Sốt táo</p> <p>VEG: Oven Fried Vegan Chick'n Drumsticks, Mac & Cheese, Spinach, Sliced Carrots, Roll, Apple Sauce</p> <p>Thức ăn chay: Đùi gà chay nướng, Mac & Phô mai, Rau Spinach, Cà rốt thái lát, Bánh mì, Sốt táo</p>	<p>2) HOT: Spaghetti w/Meat sauce, Lima Beans, Cauliflower, Breadstick, Yogurt</p> <p>NÓNG: Mỳ Ý sốt thịt, Đậu Lima, Súp lơ, Bánh mì, Ya-ua</p> <p>COLD: Tuna Macaroni Salad, Sliced Beets, Cole Slaw, Roll, Yogurt</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ mì ống, củ dền cắt lát, bắp cải trộn mayonnaise, bánh mì, Ya-ua.</p> <p>VEG: Baked Ziti w/Ricotta & Mozzarella, Lima Beans, Cauliflower, Breadstick, Yogurt</p> <p>Thức ăn chay: Ziti nướng với Ricotta & Mozzarella, Đậu Lima, Súp lơ, Bánh mì, Ya-ua.</p>	<p>3) HOT: Lemon-Basil Chicken, Wild Rice Pilaf, Peas, Yellow Squash, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>NÓNG: Gà húng chanh, cơm thập cẩm, đậu Hà Lan, bí vàng, bánh mì, cocktail trái cây</p> <p>COLD: Roast Beef & Cheddar, Potato Salad, Sliced Beets, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>LẠNH: Bò nướng & phô mai Cheddar, Salad khoai tây, củ dền cắt lát, bánh mì, Cocktail trái cây</p> <p>VEG: Vegan Lemon-Basil Chick'n, Wild Rice Pilaf, Peas, Yellow Squash, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>Thức ăn chay: Gà húng quế chay, cơm thập cẩm, đậu Hà Lan, bí vàng, bánh mì, cocktail trái cây</p>	<p>4) HOLIDAY</p> 	<p>5) HOT: London Broil Tips, Egg Noodles, Spinach, Corn, Roll, Orange</p> <p>NÓNG: Thịt bò nướng London, Mì trứng, Rau Spinach, Bắp, Bánh mì, Cam</p> <p>COLD: Grilled Chicken Breast, Green Salad, Marinated Broccoli, Roll, Orange</p> <p>LẠNH: Ưc gà nướng, Salad xanh, Bông cải xanh ướp, Bánh mì, Cam</p> <p>VEG: Vegan Beef Tips w/Mushrooms & Gravy, Egg Noodles, Spinach, Corn, Roll, Orange</p> <p>Thức ăn chay: Thịt, bò chay với nấm & nước sốt, mì trứng, rau Spinach, ngô, bánh mì, cam</p>

<p>8)</p> <p>HOT: BBQ Chicken Legs, Whipped Sweet Potatoes, Baby Carrots, Cornbread, Apple</p> <p>NÓNG: Chân gà BBQ, Khoai lang đánh bông, Cà rốt baby, Bánh ngô, Táo</p> <p>COLD: Egg Salad Plate, Macaroni Salad, Spinach Salad, Carrot-Raisin Salad, Apple</p> <p>LẠNH: Salad trứng, Salad mì ống, Salad Spinach, Salad cà rốt-nho khô, Táo</p> <p>VEG: BBQ Vegan Chick'n Breast, Whipped Sweet Potatoes, Baby Carrots, Cornbread, Apple</p> <p>Thức ăn chay:Ức gà chay nướng BBQ, Khoai lang đánh bông, Cà rốt, Bánh ngô, Táo</p>	<p>9)</p> <p>HOT: Meatloaf, Mashed Potatoes, Green Beans, Roll, Yogurt</p> <p>NÓNG: Bánh mì thịt, Khoai tây nghiền, Đậu que, Bánh mì, Ya-ua.</p> <p>COLD: Turkey Breast & Cheddar, Roll, Green Bean Salad, Cucumber Slices, Yogurt</p> <p>LẠNH:Ức gà tây & phô mai Cheddar, bánh mì, salad đậu que, dưa chuột cắt lát, ya-ua</p> <p>VEG: Vegan Meatloaf, Mashed Potatoes, Green Beans, Roll, Yogurt</p> <p>Thức ăn chay: Thịt Xíu-Mại chay, Khoai tây nghiền, Đậu que, Bánh mì, Ya-ua.</p>	<p>10)</p> <p>HOT: Chicken Parmesan, Linguini w/Marinara, Italian Veggies, Corn, Roll, Orange</p> <p>NÓNG: Gà Parmesan, Linguini với sốt Marinara, Rau Ý, Bắp, Bánh mì, Cam</p> <p>COLD: Grilled Tuna & Pasta Salad, Pea Salad, Stewed Tomatoes, Roll, Orange</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ & mì ống nướng, Salad đậu, cà chua hầm, Bánh mì, cam</p> <p>VEG: Vegan Chick'n Parmesan, Linguini w/Marinara, Italian Veggies, Corn, Roll, Orange</p> <p>Thức ăn chay: Vegan Chick'n Parmesan, Linguini w/Mainara, Rau Ý, Bắp, Bánh mì, Cam</p>	<p>11)</p> <p>HOT: BBQ Beef Tips, Creamy Spinach, Summer Squash, Roll, Yogurt</p> <p>NÓNG: Bò BBQ, Rau Spinach sốt kem, Bí mùa hè, Bánh mì, Ya-ua.</p> <p> COLD: Ham & Swiss, Sandwich Bun, Potato Salad, Carrot Sticks, Yogurt</p> <p>LẠNH: Ham & Swiss, Sandwich, Salad khoai tây, Cà rốt, Ya-ua</p> <p>VEG: Vegan BBQ Meatball, Creamy Spinach, Summer Squash, Roll, Yogurt</p> <p>Thức ăn chay: Thịt viên BBQ thuần chay, Rau Spinach vệt sốt kem, Bí mùa hè, Bánh mì, Ya-ua</p>	<p>12)</p> <p>HOT: Blackened Fish Filet, Stewed Tomatoes, Black-eyed Peas, Brussel Sprouts, Roll, Banana</p> <p>NÓNG: Phi-lê cá đen, Cà chua hầm, Đậu mắt đen, Cải Bruxen, Bánh mì, Chuối</p> <p>COLD: Lemon-Caper Rotini w/Grilled Chicken, Green Salad, Tomato Wedges, Roll, Banana</p> <p>LẠNH: Bánh Rotini chanh với gà nướng, salad xanh, cà chua nêm, bánh mì, chuối</p> <p>VEG: Stir Fried Tofu & Veggies, Stewed Tomatoes, Black-eyed Peas, Brussel Sprouts, Roll, Banana</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ chiên & rau cải, cà chua hầm, đậu mắt đen, cải Brussel, bánh mì, chuối</p>
---	--	---	---	--

<p>15)</p> <p>HOT: Tex Mex Beef Chili w/Pinto Beans, Baked Baby Potatoes, Key Largo Veggies, Cornbread, Pear</p> <p>NÓNG: Ớt bò Tex Mex với đậu Pinto, khoai tây non nướng, rau Key Largo, bánh ngô, lê</p> <p>COLD: Turkey Quinoa Salad, Black Bean & Corn Salad, Green Salad, Cornbread, Pear</p> <p>LẠNH: Salad Quinoa Thổ Nhĩ Kỳ, Salad đậu đen và ngô, Salad xanh, Bánh ngô, Lê</p> <p>VEG: Vegan Beef & Bean Chili w/Pinto Beans, Baked Baby Potatoes, Key Largo Veggies, Cornbread, Pear</p> <p>Thức ăn chay: Thịt bò chay và đậu ớt với đậu Pinto, khoai tây non nướng, rau Key Largo, bánh ngô, lê</p>	<p>16)</p> <p>TASTE THE WORLD Thức ăn của thế giới</p> <p>HOT: Beef Stroganoff, Noodles, Steamed Cabbage, Carrot Slices, Sourdough Roll, Yogurt, Apple</p> <p>NÓNG: Thịt bò Stroganoff, Mỳ, Bắp cải hấp, Cà rốt lát, Bánh mì chua, Ya-ua, Táo</p> <p>COLD: Russian Tea Sandwich w/Pork Kielbasa, Radish & Cucumber Salad, Coleslaw, Sliced Beets, Sourdough Roll, Yogurt, Apple</p> <p>LẠNH: Sandwich kiểu Nga với thịt heo Kielbasa, Salad củ cải & dưa chuột, bắp cải trộn mayonnaise, củ dền cắt lát, Bánh mì chua, Ya-ua, táo</p> <p>VEG: Mushroom Stroganoff w/ White Beans, Noodles, Steamed Cabbage, Carrot Slices, Sourdough Roll, Yogurt, Apple</p> <p>Thức ăn chay: Nấm Stroganoff với đậu trắng, mì, bắp cải hấp, cà rốt lát, Bánh mì chua, Ya-ua, táo</p> <p>WELCOME TO RUSSIA! CHÀO MỪNG ĐẾN NGA!</p>	<p>17)</p> <p>HOT: Baked Pork Chop & Gravy, Stewed Lentils, Collard Greens, Baked Sweet Potato, Roll, Diced Pineapple</p> <p>NÓNG: Sườn heo nướng & nước sốt, Đậu lăng hầm, Cải rổ, Khoai lang nướng, Bánh mì, Dứa thái hạt lựu</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad, Cucumber Salad, Tomato Wedges, Roll, Diced Pineapple</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà, Salad dưa chuột, cà chua nộm, Bánh mì, dứa thái hạt lựu</p> <p>VEG: Veggie Burger w/Vegetable Gravy, Stewed Lentils, Collard Greens, Baked Sweet Potato, Roll, Diced Pineapple</p> <p>Thức ăn chay: Burger chay với nước sốt rau cải, đậu lăng hầm, cải rổ, khoai lang nướng, Bánh mì, dứa thái hạt lựu</p> <p>***BIRTHDAY CUPCAKE***</p> <p>***Bánh CUPCAKE SINH NHẬT***</p>	<p>18)</p> <p>HOT: Creamy Chicken Primavera w/Fettucine, Green Beans, Sauteed Kale, Roll, Banana</p> <p>NÓNG: Kem gà Primavera với Fettucine, Đậu xanh, Cải xoăn xào, Bánh mì, Chuối</p> <p>COLD: Seafood Pasta, Sliced Beets, Cole Slaw, Breadstick, Banana</p> <p>LẠNH: Pasta hải sản, bắp cải trộn mayonnaise, củ dền cắt lát, bánh mì, chuối</p> <p>VEG: Creamy Vegan Chick'n Primavera w/Fettucine, Green Beans, Sauteed Kale, Roll, Banana</p> <p>Thức ăn chay: Gà chay sốt kem với Fettucine, Đậu xanh, Cải xoăn xào, Bánh mì, Chuối</p>	<p>19)</p> <p>HOT: Baked Haddock Filet, Sandwich Bun, Brown Rice Pilaf, Spinach, Corn, Banana</p> <p>NÓNG: Cá Haddock nướng, bánh mì sandwich, cơm thập cẩm gạo lứt, rau Spinach, ngô, chuối</p> <p>COLD: Diced Ham & Grain Pasta Salad, 3-Bean Salad, Carrot-Raisin Salad, Roll, Banana</p> <p>LẠNH: Thịt Ham & mì ngũ cốc, Salad 3 đậu, Salad cà rốt-nho khô, bánh mì, chuối</p> <p>VEG: Tofu w/Black Bean Sauce, Brown Rice Pilaf, Spinach, Corn, Banana</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ sốt đậu đen, Cơm thập cẩm gạo lứt, Rau Spinach, Bắp, Chuối</p>
---	--	---	---	--

<p>22)</p> <p>HOT: Beef Sloppy Joes, Coleslaw, Sliced Carrots, Sandwich Bun, Apple</p> <p>NÓNG: Bò Sloppy Joes, Xà lách trộn, Cà rốt thái lát, Bánh sandwich, Táo</p> <p>COLD: Fettucine w/Diced Tomatoes & Grilled Chicken, Broccoli Florets, Carrot-Raisin Salad, Apple</p> <p>LẠNH: Fettucine với cà chua thái hạt lựu & gà nướng, bông cải xanh, salad cà rốt-nho khô, táo</p> <p>VEG: Grilled Veggie & Bean Quesadilla, Coleslaw, Sliced Carrots, Apple</p> <p>Thức ăn chay: Rau củ nướng & Quesadilla đậu, Xà lách trộn, Cà rốt thái lát, Táo</p>	<p>23)</p> <p>HOT: Rotisserie Chicken, Whipped Sweet Potato, Italian Veggies, Cornbread, Yogurt</p> <p>NÓNG: Gà quay, khoai lang đánh bông, rau củ Ý, bánh ngô, Ya-ua</p> <p>COLD: Tuna Salad, Sandwich Bun, Spinach Salad w/Grapes, Corn & Pepper Salad, Yogurt</p> <p>LẠNH: Salad cá ngừ, Sandwich, Salad rau bina với nho, Salad ngô & ớt, Ya-ua.</p> <p>VEG: Vegan Rotisserie Chick'n, Whipped Sweet Potato, Italian Veggies, Cornbread, Yogurt</p> <p>Thức ăn chay: Gà quay chay, Khoai lang đánh bông, Rau Ý, Bánh ngô, Ya-ua</p>	<p>24)</p> <p>HOT: Lemon-Caper Fettucine w/Grilled Chicken, Baby Carrots, Black Beans & Corn, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>NÓNG: Fettucine chanh-caper kèm gà nướng, cà rốt baby, đậu đen & ngô, bánh mì, cocktail trái cây</p> <p>COLD: Smoked Turkey Breast, Roll, Sliced Beets, Black Bean & Corn Salad, Fruit Cocktail</p> <p>LẠNH: Ưc gà tây xông khói, bánh mì, củ dền thái lát, salad đậu đen và ngô, cocktail trái cây</p> <p>VEG: Lemon Caper Fettucine w/Vegan Grilled Chick'n, Baby Carrots, Black Beans & Corn, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>Thức ăn chay: Lemon Caper Fettucine w/Gà nướng thuần chay, Cà rốt baby, Đậu đen & ngô, Bánh mì, Cocktail trái cây</p>	<p>25)</p> <p>HOT: Salisbury Steak w/Gravy, Mashed Potatoes, Collard Greens, Mixed Vegetables, Roll, Yogurt</p> <p>NÓNG: Bít tết Salisbury với nước sốt, khoai tây nghiền, cải rổ, rau trộn, bánh mì, Ya-ua</p> <p>COLD: Turkey Breast & Swiss, Potato Salad, Sliced Beets, Sandwich Bun, Yogurt</p> <p>LẠNH: Ưc gà tây & Thụy Sĩ, Salad khoai tây, củ cải cắt lát, bánh mì sandwich, Ya-ua</p> <p>VEG: Curried Tofu, Mashed Potatoes, Collard Greens, Mixed Vegetables, Roll, Yogurt</p> <p>Thức ăn chay: Đậu hũ cà ri, khoai tây nghiền, cải rổ, rau trộn, bánh mì, Ya-ua</p>	<p>26)</p> <p>HOT: Broiled Flounder, Warm Farro Salad, Peas, Sliced Zucchini, Roll, Diced Mango</p> <p>NÓNG: Cá bơn nướng, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan, Bí xanh cắt lát, Bánh mì, Xoài thái hạt lựu</p> <p>COLD: Curry Chicken Salad, Wild Rice Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, Roll, Diced Mango</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà, Salad cơm rùng, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, Bánh mì, xoài thái hạt lựu</p> <p>VEG: Veggie, Cheese, & Lentil Stuffed Pepper, Warm Farro Salad, Peas, Sliced Zucchini, Parker House Roll, Diced Mango</p> <p>Thức ăn chay: Rau củ, Phô mai & Đậu lăng nhồi hạt tiêu, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan, Bí xanh cắt lát, Bánh mì Parker House, Xoài thái hạt lựu</p>
---	---	--	---	---

<p>29)</p> <p>TASTE THE USA! Thức ăn của USA!</p> <p>HOT: Chicken Gumbo, Brown Rice, Roasted Spiced Okra, Pea Salad, Biscuit, Strawberries</p> <p>NÓNG: Gà Gumbo, Cơm gạo lứt, Đậu bắp rang gia vị, Salad đậu, Bánh quy, Dâu tây</p> <p> COLD: Mini Muffuletta, Coleslaw, 3-Bean Salad, Strawberries</p> <p>LẠNH: Mini Muffuletta, bắp cải trộn mayonnaise, Salad 3 đậu, Dâu tây</p> <p>VEG: Red Beans & Rice, Roasted Spiced Okra, Pea Salad, Biscuit, Strawberries</p> <p>Thức ăn chay: Đậu đỏ & Cơm, Đậu bắp nướng tẩm gia vị, Salad đậu, Bánh quy, Dâu tây</p> <p>WELCOME TO LOUISIANA</p> <p>CHÀO MỪNG ĐẾN LOUISIANA</p>	<p>30)</p> <p>HOT: Baked Ziti w/Beef, Green Beans, Capri Vegetables, Breadstick, Fruit Cocktail</p> <p>NÓNG: Ziti nướng với thịt bò, đậu xanh, rau Capri, bánh mì, cocktail trái cây</p> <p>COLD: Fettucine Pasta w/Diced Tomatoes & Grilled Chicken, Broccoli, Carrot, Raisin Salad, Roll, Fruit Cocktail</p> <p>LẠNH: Fettucine Pasta với cà chua thái hạt lựu & gà nướng, bông cải xanh, cà rốt, salad nho khô, bánh mì, cocktail trái cây</p> <p>VEG: Baked Ziti w/Veggies, Ricotta, & Mozzarella, Green Beans, Capri Vegetables, Breadstick, Fruit Cocktail</p> <p>Thức ăn chay: Ziti nướng với rau, Ricotta, & Mozzarella, Đậu xanh, Rau Capri, Bánh mì, Cocktail trái cây</p>	<p>31)</p> <p>HOT: Chicken Ala King w/Veggies, Rice Pilaf, Spinach, Roll, Diced Watermelon</p> <p>NÓNG: Gà Ala King kèm rau củ, cơm thập cẩm, rau bina, bánh mì, dưa hấu thái hạt lựu</p> <p>COLD: Egg Salad Plate, Pasta Salad, Spinach Salad, Carrot-Raisin Salad, Roll, Diced Watermelon</p> <p>LẠNH: Salad trứng, Salad mì ống, Salad rau bina, Salad cà rốt-nho khô, bánh mì, Dưa hấu thái hạt lựu</p> <p>VEG: Veggie & Tofu Ala King, Rice Pilaf, Spinach, Roll, Diced Watermelon</p> <p>Thức ăn chay: Rau cải & đậu hũ Ala King, Cơm thập cẩm, Rau Spinach, Bánh mì, Dưa hấu thái hạt lựu</p>	<p>Nutrition Notes:</p> <p>Russians typically grow potatoes, radishes, and cucumbers and pickle or store them. They try to grow enough potatoes and cabbage to last the winter. They often keep enough potatoes, flour, jams, and canned food to last for six months. An average family harvests fifteen 100-pound packs of potatoes a year. Cucumbers and carrots are pickled so they can be eaten months later.</p> <p>Lưu ý dinh dưỡng: Người Nga thường trồng khoai tây, củ cải, dưa chuột và ngâm chua hoặc dự trữ chúng. Họ cố gắng trồng đủ khoai tây và bắp cải để sống qua mùa đông. Họ thường dự trữ đủ khoai tây, bột mì, mứt và đồ hộp để dùng trong sáu tháng. Một gia đình trung bình thu hoạch 15 gói khoai tây nặng 100 pound mỗi năm. Dưa chuột và cà rốt được ngâm để có thể ăn sau nhiều tháng.</p> <p>- https://factsanddetails.com/russia/People_and_Life/</p>
---	--	--	---