


April 2024



Montgomery County


HDM & CONGREGATE

All rolls are whole grain unless otherwise stated. Tuesday & Thursday meals include juice or fruit and yogurt. Monday, Wednesday, & Friday meals serve milk.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1)	2)	3)	4)	5)
<p>NÓNG: Cá phi lê đen, cà chua hầm, cơm thập cẩm, cải Brussel, bánh mì, sốt táo</p>	<p>NÓNG : Burger bò phô mai, khoai tây chiên, đậu peas, bánh mì.</p>	<p>NÓNG : Cà ri gà, cơm gạo lứt, đậu peas, bánh mì, quả cam.</p>	<p> NÓNG : Thịt lợn trắng men Hawaii, Khoai tây nghiền, Cà rốt nướng mật ong, Đậu mắt đen, Bánh ngô</p>	<p>NÓNG: Bít tết & nước thịt Salisbury, Khoai lang nướng, Rau bina, Ngô, Bánh quy, Lê nguyên quả</p>
<p>LẠNH: Bánh Rotini húng chanh với gà nướng, salad, cà chua nêm, bánh mì, sốt táo</p>	<p>LẠNH: Salad mì hải sản, Salad cà rốt-nho khô, Salad bắp đậu, bánh mì</p>	<p>LẠNH: Cá hồi cắt miếng sốt cà chua, Salad Caesar, bắp cải trộn mayonaise, bánh mì, quả cam,</p>	<p>LẠNH: Bánh ngô</p>	<p>LẠNH:Ức gà tây & phô mai Cheddar, Salad cơm hoang dã, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì, quả lê</p>
<p>VEG: Đậu hũ xào & rau củ, cà chua hầm, cơm thập cẩm, cải Brussel, bánh mì, sốt táo</p>	<p>VEG: Burger chay với phô mai, khoai tây chiên, đậu peas, bánh mì</p>	<p>VEG: Cà ri gà chay, Cơm thập cẩm gạo lứt, Đậu peas, Bánh mì, quả cam.</p>	<p>LẠNH: Mì Terriyaki Lo-Mein với thịt gà, đậu gà ướp, cà chua nêm, bánh mì ngũ cốc.</p>	<p>VEG: Bít tết & nước thịt Salisbury thuần chay, Khoai lang nướng, Rau bina, Ngô, Bánh quy, quả Lê</p>
		<p>NGÀY Súp: Súp Cà Chua</p>	<p>VEG: Rau nướng & cà chua nhồi đậu, khoai tây nghiền, cà rốt nướng mật ong, đậu đen, bánh ngô</p>	

8)	9)	10)	11)	12)
<p>NÓNG: Gà Parmesan, Mỳ Ý sốt, Rau Ý, Salad xanh, Bánh mì tỏi, Táo nguyên quả</p>	<p>NÓNG: Sườn heo tẩm bột, Khoai tây nhỏ đút lò, Cải xoăn, Salad, Bánh mì, Đào thái hạt lựu</p>	<p>NÓNG: Bánh mì thịt, Khoai tây nghiền, Cà rốt, Cải rổ, Bánh mì, Lê thái hạt lựu</p>	<p>NÓNG: Cá bơn nướng, Cơm thập cẩm, Cải xoăn xào, Salad xanh, Bánh mì sandwich</p>	<p>NÓNG: King Ranch Macaroni & Cheese với gà nướng & ớt, cải Brussel, bắp, cuộn Parker House, dâu tây cắt lát</p>
<p>LẠNH: Salad cá ngừ & mì ống nướng, Salad đậu xanh, cà chua hầm, Bánh mì, táo nguyên quả</p>	<p>LẠNH: Ưc gà nướng bánh mì, Salad, Bông cải xanh ướp, Đào thái hạt lựu</p>	<p>LẠNH: Salad gà California với hạnh nhân và nho, Salad xanh, bông cải xanh ướp, bánh mì, lê thái hạt lựu</p>	<p>LẠNH: Salad mì ống Krab, Salad ba đậu, Salad cà rốt-nho khô, bánh mì</p>	<p>LẠNH: Thịt bò nướng & Cheddar, Salad khoai tây Hy Lạp (Không mayo), Củ dền</p>
<p>VEG: Spaghetti Bí Lasagna, Rau Ý, Salad, Bánh mì tỏi, Táo nguyên quả</p>	<p>VEG: Burger chay với nước sốt rau cải, khoai tây sò điệp, đậu bắp & cà chua, salad, bánh mì, đào thái hạt lựu</p>	<p>VEG: Bánh mì thịt chay, khoai tây nghiền, cà rốt, cải rổ, bánh mì, lê thái hạt lựu</p>	<p>VEG: Đậu phụ sốt đậu đen, Cơm thập cẩm gạo lứt, Cải xoăn xào, Salad, Bánh mì sandwich</p>	<p>Lạp (Không mayo), Củ dền cắt lát, Bánh mì sandwich, Dâu tây cắt lát</p>
				<p>VEG: King Ranch Macaroni & Cheese với gà nướng & ớt thuần chay, cải Brussel, ngô, bánh mì Parker House, dâu tây cắt lát</p>

15)	16)	17)	18)	19)
<p>NÓNG: Souvlaki gà, Pasta Orzo sốt chanh thì là, Cà rốt nướng, Đậu xanh kiểu Hy Lạp, Bánh mì Pita, Cam nguyên chất</p> <p> LẠNH: Cá hồi Nicoise (Salad với nửa quả trứng luộc, cà chua, đậu xanh, cà rốt non nướng, salad dưa chuột và ô liu đen), bánh mì Pita, nguyên quả cam</p> <p>VEG: Souvlaki gà thuần chay,</p> <p>Mì ống Orzo với sốt chanh thì là, Cà rốt nướng, Đậu xanh kiểu Hy Lạp, Bánh mì Pita, Cam nguyên chất</p>	<p>NÓNG: Thịt bò hầm với rau cải, lúa mì Bulgur, rau Capri, salad xanh, bánh mì,</p> <p>LẠNH: Đùi gà nướng, lúa mì Bulgur, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì,</p> <p>VEG: Bò chay hầm với rau cải, lúa mì Bulgur, rau Capri, bánh mì,</p>	<p>NÓNG: Cá bơn nướng, Salad Farro ấm, Đậu peas, Cà chua hầm, Bánh mì, Sốt táo</p> <p>LẠNH: Salad cà ri gà, Salad cơm rùng, Salad cà chua ướp, dưa chuột cắt lát, bánh mì, sốt táo</p> <p>VEG: Rau cải,, Phô mai & Đậu lăng nhồi ớt, Salad Farro ấm, Đậu Hà Lan xanh, Cà chua hầm, Bánh mì, Sốt táo</p> <p>BÁNH CUPCAKE SINH NHẬT!</p>	<p> NÓNG:Bò BBQ, Khoai tây sò điệp, Đậu bắp với cà chua, Salad, bánh mì</p> <p>LẠNH: Ức gà nướng, Salad, Bông cải xanh ướp, bánh mì</p> <p>VEG: Mèo “Thịt bò” BBQ chay, Khoai tây sò điệp, Đậu bắp với cà chua, Salad, bánh mì</p>	<p>NÓNG: Gà Fajitas, Com Mexico, Đậu đen, Cà rốt thái lát, Bánh ngô, Cocktail trái cây</p> <p>LẠNH: Salad trứng, bánh mì Sandwich, Salad Caesar, Xà lách trộn, Cocktail trái cây</p> <p>VEG: gà Fajitas chay, Com Mexico, Đậu đen, Cà rốt thái lát, Bánh tortilla, Cocktail trái cây</p>

22)	23)	24)	25)	26)
NÓNG: Phi lê cá Cajun, bánh bao lúa mì, cải xanh, xà lách trộn, lê thái hạt lựu	NÓNG: Gà Marsala, Cơm thập cẩm, Cà rốt baby, Đậu que	NÓNG: Thịt bò Sloppy Joes, Khoai tây chiên, Rau củ chính, Bánh mì Khoai tây, quả Táo.	NÓNG: Gà Ala King kèm rau cải, cơm thập cẩm, rau bina, Bánh mì	NÓNG: Lasagna thịt, bông cải xanh, đậu súp, bánh mì, cam
LẠNH: Thịt bò nướng & Provolone với bánh mì, Salad khoai tây, Salad Caesar, Lê thái hạt lựu	 LẠNH: Bánh mì thịt heo & Swiss cheese, salad khoai tây, cà rốt nhỏ	LẠNH: Salad mì ống Fettucine chanh-caper với gà nướng, củ cải cắt lát, salad đậu đen và ngô, bánh ngô, táo	LẠNH: Salad trứng phô mai (Không mayo), Salad mì ống nguyên hạt, Salad rau bina, Salad cà rốt-nho khô, Bánh mì	LẠNH: Miếng cá hồi, Bánh mì kẹp, Salad Caesar, Cà chua nêm, Cam
VEG: Đậu lăng hầm & gà thuần chay, Bánh mì ngũ cốc, bắp cải trộn mayonnaise, lê thái hạt lựu	VEG: Gà Marsala thuần chay, cơm thập cẩm, cà rốt nhỏ, đậu que	VEG: Thịt bò thuần chay Sloppy Joes, Khoai tây nêm, Rau củ chính, Khoai tây cuộn, Táo	VEG: Rau cải, & Đậu hũ Ala King, Cơm cơm thập cẩm, Rau chân vịt, Ngũ cốc, bánh mì	VEG: Lasagna rau củ, bông cải xanh, đậu súp, bánh mì que, cam

29)

30)

Hương vị của thế giới.

NÓNG: Gà bơ, cơm gạo lứt, rau bina, súp lơ trắng, bánh mì Naan, xoài thái hạt lựu

LẠNH: Cá rô phi kiểu Ấn

Độ, Cà rốt-mù tạt, Raita

(Salad dưa chuột-sữa

chua), Salad, Bánh mì Naan,

Xoài thái hạt lựu

VEG: Đậu hủ thuần chay

Biryani, Rau bina, Súp lơ,

Bánh mì Naan, Xoài thái hạt

lựu

CHÀO MỪNG ĐẾN ẤN

ĐỘ!

NÓNG: Cá rô phi tiêu

chanh, Gnocchi sốt kem, Đậu

sáp, Rau cải California, Bánh

mì ngô

LẠNH: Gà tây Quinoa

Salad, đậu đen, ngô, Bánh

quy

VEG: Gà tiêu chanh thuần

chay, Gnocchi sốt kem, Đậu

sáp, Rau cải California, Bánh

mì ngô

