

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
2) HOT: Chicken Marsala, Egg Noodles, Broccoli, Succotash, Garlic Knot, Butter, Milk, Cinnamon Apples NÓNG: Gà Marsala, Mì trứng, Bông cải xanh, Succotash, bánh mì tỏi, Bơ, Sữa, Táo quế COLD: Seafood Pasta Salad, Carrot-Raisin Salad, 3-Bean Salad, Garlic Knot, Butter, Milk, Cinnamon Apple Sauce LẠNH: Mì ống hải sản, Salad cà rốt nho khô, 3 loại đậu, bánh mì tỏi, Bơ, Sữa, Sốt táo quế VEG: Vegan Chicken Marsala, Egg Noodles, Broccoli, Succotash, Garlic Knot, Butter, Milk, Cinnamon Applesauce Thức ăn chay: Gà Marsala thuần chay, Mì trứng, Bông cải xanh, Succotash, bánh mì tỏi, Bơ, Sữa, Táo quế	3) HOT: Fish Tacos w/Salmon & Salsa, Pacific Vegetables, Lentils, Cole Slaw, Tortilla, Juice, Yogurt NÓNG: Cá SalmonTacos & Sốt Salsa, Rau cải Thái Bình Dương, Đậu Lentils, Bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh ngô, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Chicken Salad, Spinach Salad w/Grapes & Feta, Corn & Pepper Salad, Pita Bread, Juice, Yogurt LẠNH: Gà salad, rau Spinach với nho và phô mai Feta, ngô và Ớt quả, Bánh mì Pita, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Marinated Tofu Tacos w/Salsa, Pacific Vegetables, Lentils, Cole Slaw, Tortilla, Juice, Yogurt Thức ăn chay: Đậu phụ ướp Tacos với sốt Salsa, Rau cải Thái Bình Dương, Đậu Lentils, Bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh ngô, nước trái cây ép, Ya-ua	4) HOT: Shredded Beef Stroganoff, Buttered Penne Pasta, Spinach, Carrots, Corn Bread, Butter, Milk, Banana NÓNG: Thịt bò Stroganoff xé nhỏ, Mì ống Penne bơ, Rau Spinach, Cà rốt, Bánh ngô, Bơ, Sữa, Chuối COLD: Baked Salmon Salad, Hard Boiled Egg, Arcadian Blend Green Salad, Corn Bread, Butter, Milk Banana LẠNH: Salad cá Salmon nướng, Trứng luộc, Salad rau xanh Arcadian trộn, Bánh ngô, Bơ, Chuối sữa VEG: Vegan Beef Stroganoff, Buttered Penne Pasta, Spinach, Carrots, Corn Bread, Butter, Milk, Banana Thức ăn chay: Thịt bò Stroganoff thuần chay, Mì ống Penne bơ, Rau Spinach, Cà rốt, Bánh ngô, Bơ, Sữa, Chuối	5) HOT: Broiled Haddock, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Mixed Vegetables, Roll, Butter, Yogurt, Juice, Tartar Sauce Pkt NÓNG: Cá Haddock nướng, cơm thập cẩm gạo lứt, cải xanh, rau cải hỗn hợp, bánh mì, bơ nước trái cây ép, Ya-ua, sốt tartar. COLD: Sesame Noodles w/Chicken, Green Salad, Red Cabbage, Dinner Roll, Butter, Yogurt, Juice LẠNH: Mì mè với thịt gà, xà lách xanh, bắp cải tím, bánh mì, bơ, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Vegan Lemon-Basil Chik'n Breast, Brown Rice Pilaf, Collard Greens, Mixed Vegetables, Roll, Butter, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt ức gà chay với lá chanh và húng quế, cơm thập cẩm gạo lứt, cải xanh, rau cải hỗn hợp, bánh mì bơ, nước trái cây ép, Ya-ua	6) HOT: Roast Chicken Thigh, Herb Stuffing, Italian Mixed Vegetables, Caesar Salad, Roll, Butter, Milk, Fruit Cocktail NÓNG: Đùi gà nướng, nhân thảo mộc, rau cải hỗn hợp kiểu Ý, Caesar salad, bánh mì, bơ, sữa, cocktail trái cây COLD: Dilled Egg Salad, Sandwich Bun, Lettuce & Tomato, Caesar Salad, Coleslaw, Milk, Fruit Cocktail LẠNH: Trứng thì là salad, Bánh mì sandwich, Caesar salad & cà chua, Bắp cải trộn Mayonnaise, Sữa, Cocktail trái cây VEG: Gnocchi w/Chickpea & Bechamel Sauce w/Basil & Oregano, Italian Mixed Vegetables, Caesar Salad, Roll, Butter, Milk, Fruit Cocktail Thức ăn chay: Gnocchi với Chickpea và sốt Bechamel với húng quế và rau oregano, rau cải hỗn hợp kiểu Ý, Caesar salad, bánh mì, bơ, sữa, cocktail trái cây

9) HOT: Terriyaki Chicken Legs, Macaroni & Cheese, Sauteed Kale w/diced tomato & onion, Coleslaw, Cornbread, Milk, Apple NÓNG: Đùi gà Terriyaki, Mì ống & Phô mai, Cải Kale xào với cà chua & hành tây thái hạt lựu, Bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh ngô, Sữa, Táo COLD: Egg Salad Plate, Cous Cous Salad, Green Bean Salad, Coleslaw, Cornbread, Milk, Apple LẠNH: Trứng salad, couscous, đậu que, bắp cải trộn Mayonnaise, bánh ngô, sữa, táo VEG: Terriyaki Vegan Chik'n Breast, Macaroni & Cheese, Sauteed Kale w/diced tomato & onion, Coleslaw, Cornbread, Milk, Apple Thức ăn chay: Thịt ức gà chay Terriyaki, Mì ống & phô mai, Cải Kale xào với cà chua & hành tây thái hạt lựu, bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh ngô, Sữa, Táo	10) HOT: Beef Chili w/beans, White Rice Pilaf, Fried Cabbage, Cornbread, Butter, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò hầm đậu, cơm thập cẩm trắng, bắp cải chiên, bánh ngô, bơ, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Salmon Pasta Salad, Green Pea Salad, Sliced Beets, Cornbread, Fruit Yogurt, Juice LẠNH: Salad mì ống cá Salmon, đậu que, Củ dền thái lát, Bánh ngô, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Veggie & Bean Chili, White Rice Pilaf, Fried Cabbage, Cornbread, Fruit Yogurt, Juice Thức ăn chay: Rau và đậu Chili, Cơm thập cẩm trắng, Bắp cải chiên, Bánh ngô, nước trái cây ép, Ya-ua	11) HOT: Chicken Parmesan, WG Spaghetti w/Sauce, Italian Veggies, Garlic Knot, Butter, Milk, Green Grapes NÓNG: Gà Parmesan, Mì Ý WG với sốt, Rau Ý, bánh mì tỏi, Bơ, Sữa, Nho xanh COLD:  Ham & Swiss Cheese, Lettuce & Tomato, White Wheat Bread, Mustard & Mayo Packet, Macaroni Salad, Kale Salad w/Cranberries, Sliced Carrots, Milk, Green Grapes LẠNH Giảm bông & Phô mai Thụy Sĩ, Rau salad & Cà chua, Bánh mì Wheat, mù tạt & Mayonnaise, Macaroni, Salad cải Kale với Cranberries, Cà rốt thái lát, Sữa, Nho xanh VEG: Vegan Chik'n Parmesan, WG Spaghetti w/Sauce, Italian Veggies, Garlic Knot, Butter, Milk, Green Grapes Thức ăn chay: Gà Parmesan thuần chay, Mì Ý WG với nước sốt, Rau Ý, bánh mì tỏi, Bơ, Sữa, Nho xanh	12) HOT:  BBQ Pulled Pork, Baby Baked Potatoes, Garden Salad, Sliced Carrots, Mustard & Mayo Packs, WW Sandwich Bun, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt heo nướng BBQ, Khoai tây nướng Baby, Salad vườn, Cà rốt thái lát, mù tạt và sốt mayonnaise, Bánh mì sandwich WW, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Tuna Salad Stuffed Tomato, Wheat Pita, Spinach Salad w/Grapes, Sliced Cucumbers, Yogurt, Juice LẠNH: Tuna Salad nhồi cà chua, bánh mì Pita lúa mì, salad rau Spinach với nho, dưa chuột thái lát, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Gr Veggie & Cheese Stuffed Tomato, Veg Baked Beans, Honey Roasted Carrots, Green Salad, WG Roll, Butter, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Cà chua nhồi rau và phô mai, Rau Đậu, Cà rốt mật ong nướng, Salad xanh, Bánh mì WG, Bơ, nước trái cây ép, Ya-ua	13) HOT: Lemon-Pepper Flounder, Gnocchi in White Sauce, Sautéed Kale, Cauliflower, WG Roll, Butter, Tartar Sauce, Milk, Pear NÓNG: Cá Flounder sốt chanh-tiêu, Gnocchi sốt trắng, Cải Kale xào, Súp lơ, Bánh mì WG, Bơ, Sốt Tartar, Sữa, Lê COLD: Grilled Chicken Strips w/BBQ Sauce, Caesar Salad, Carrot-Raisin Salad, Cornbread, Butter, Milk, Pear LẠNH: Thịt gà nướng sốt BBQ, Caesar Salad, cà rốt nho khô, Bánh ngô, Bơ, Sữa, Lê VEG: Vegan Meatballs w/Gravy, Gnocchi in White Sauce, Sauteed Kale, Cauliflower, WG Roll, Butter, Milk, Pear Thức ăn chay: Thịt viên chay với nước sốt, Gnocchi sốt trắng, Cải Kale xào, Súp lơ, Bánh mì WG, Bơ, Sữa, Lê
--	--	--	--	---

16) HOT: Beef Sloppy Joe, WG Bun, Steak Cut Fries, Key Largo Veggies, Ketchup, Milk, Diced Pineapple NÓNG: Bò Sloppy Joe, Bánh mì WG, Khoai tây chiên cắt miếng, Rau củ Key Largo, Ketchup, Sữa, Dứa thái hạt lựu COLD: Turkey Breast & Pepperjack Cheese, Lettuce & Tomato, WW Bread, Mustard & Mayo Pkts, Green Pea Salad, Sliced Beets, Milk, Diced P/A LẠNH: Thịt ức gà tây & phô mai Pepperjack, salad & cà chua, bánh mì WW, mù tạt & mayonnaise, salad đậu pea, củ dền thái lát, sữa, Dứa thái hạt lựu VEG: Lentil Sloppy Joe, WG Bun, Steak Cut Fries, Key Largo Veggies, Ketchup, Milk, Diced Pineapple Thức ăn chay: Lentil Sloppy Joe, bánh mì WG, Khoai tây chiên cắt miếng, Rau Key Largo, Sốt cà chua, Sữa, Dứa thái hạt lựu	17) HOT: Lemon-Parsley Fettucine Pasta w/Grilled Chicken, Mini Baked Potato, Green Salad, WW Roll, Butter, Yogurt, Juice NÓNG: Mì ống fettucine với gà nướng chanh- ngò tây, khoai tây nướng nhỏ, salad xanh, bánh mì WW, bơ, nước trái cây ép, Ya-ua COLD:  Bacon, Lettuce & Tomato, WG Roll, Orzo Pasta Salad, Carrot-Raisin Salad, Mustard & Mayo packs, Yogurt, Juice LẠNH:Bacon, rau salad & cà chua, bánh mì WG, salad mì Orzo, cà rốt-nho khô, mù tạt & mayonnaise, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Lemon-Parsley Fettucine Pasta w/Vegan Grilled Chik'n, Mini Baked Potato, Corn, WW Roll, Butter, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Mì ống fettucine với gà nướng chanh- ngò tây thuần chay, khoai tây nướng nhỏ, ngô, bánh mì WW, bơ, nước trái cây ép, Ya-ua	18) HOT: Chicken Pot Pie w/Biscuit, Sauteed Yellow Squash, Pacific Mixed Vegetables, Macaroni Salad, Butter, Milk, Apple NÓNG: Gà Pot Pie với bánh quy, bí ngòi xào, rau củ hỗn hợp Thái Bình Dương, salad macaroni, bơ, sữa, táo COLD: Dilled Egg Salad, Lettuce & Tomato, WG Bun, Caesar Salad, Coleslaw, Milk, Apple LẠNH: Trứng thì là salad, Rau salad & cà chua, Bánh mì WG, Caesar salad, Bắp cải trộn Mayonnaise, Sữa, Táo VEG: Vegan Chik'n Pot Pie w/Biscuit, Sauteed Yellow Squash, Pacific Mixed Vegetables, Macaroni Salad, Butter, Milk, Apple Thức ăn chay: Bánh Chik'n Pot Pie chay với bánh quy, bí ngòi xào, rau củ hỗn hợp Thái Bình Dương, salad macaroni, bơ, sữa, táo	19) NO MEALS SERVED KHÔNG PHỤC VỤ BỮA ĂN HÔM NAY 	20) HOT: Salisbury Steak w/Gravy, Lima Beans, Cucumber & Onion Salad, Capri Vegetables, WG Roll, Butter, Milk, Banana NÓNG: Bít tết Salisbury với nước sốt, đậu Lima, salad dưa chuột và hành tây, rau Capri, bánh mì WG, bơ, sữa, chuối COLD: Krab & WG Pasta Salad, 3-Bean Salad, Corn & Pepper Salad, WG Roll, Butter, Milk Banana LẠNH: Salad mì ống Krab & WG, Salad 3 loại đậu, ngô & ớt quả, bánh mì WG, Bơ, Chuối sữa VEG: Veggie, Cheese & Lentil Stuffed Pepper, Lima Beans, Cucumber & Onion Salad, Capri Vegetables, WG Roll, Butter, Milk, Banana Thức ăn chay: Rau, Phô mai & Ớt nhồi đậu lăng, Đậu Lima, Salad dưa chuột & hành tây, Rau Capri, bánh mì WG, Bơ, Sữa, Chuối
---	--	--	---	--

23) HOT: Meatloaf, Mashed Potatoes, Balsamic Glazed Carrots, Cucumber Salad, Cornbread, Butter, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt viên, Khoai tây nghiền, Cà rốt sốt giấm balsamic, Salad dưa chuột, Bánh ngô, Bơ, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Peas & Penne w/Grilled Diced Pork, Cucumber Salad, Marinated Broccoli, WG Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Đậu Hà Lan & Penne với Thịt Heo thái nướng, Salad dưa chuột, Bông Broccoli ướp, bánh mì WG, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Vegan Meatloaf, Mashed Potatoes, Balsamic Glazed Carrots, Cucumber Salad, Cornbread, Butter, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt viên chay, Khoai tây nghiền, Cà rốt sốt giấm balsamic, Salad dưa chuột, Bánh ngô, Bơ, nước trái cây ép, Ya-ua	24) HOT: No-Salt Old Bay Baked Flounder, Potato Wedges, Green Salad, Yellow Squash, WW Roll, Butter, Tartar Sauce, Yogurt, Juice NÓNG: Cá Flounder nướng Old Bay không muối, Khoai tây chiên, Salad xanh, Bí vàng, bánh mì WW, Bơ, Sốt Tartar, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Pesto Chicken Salad, WG Pasta Salad, Marinated Tomato Salad, Cucumber Slices, WG Roll, Yogurt, Juice LẠNH: Gà sốt pesto Salad, mì ống WG, Salad cà chua ướp, Dưa chuột thái lát, bánh mì WG, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: No-Salt Old Bay Baked Tofu, Potato Wedges, Green Salad, Yellow Squash, WG Roll, Butter, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Đậu phụ nướng Old Bay không muối, Khoai tây chiên, Salad xanh, Bí vàng, Cuộn WG, Bơ, nước trái cây ép, Ya-ua	25) HOT:  Sliced Pork Loin w/Onion Gvy, Whip Sweet Potatoes, Broccoli, Succotash, Parker house Roll, Butter, Milk, Fruit Cocktail NÓNG Thịt thăn heo thái lát với sốt gravy hành tây, khoai lang nghiền, bông cải Broccoli, succotash, bánh mì Parker house, bơ, sữa, cocktail trái cây COLD: Tuna Salad Cold Plate, Cole Slaw, Sliced Carrots, WG Roll, Milk, Fruit Cocktail LẠNH: Cá Tuna salad, bắp cải trộn Mayonnaise, cà rốt thái lát, bánh mì WG, sữa, cocktail trái cây VEG: Vegan BBQ Chik'n, Whipped Sweet Potato, Broccoli, Succotash, Parker house Roll, Butter, Milk, Fruit Cocktail Thức ăn chay: Gà nướng chay, Khoai tây nghiền, Bông cải Broccoli, Succotash, Bánh mì Parker house, Bơ, Sữa, Cocktail trái cây	26) HOT: All Beef Hamburger, Lettuce & Tomato, Ketchup, Mustard & Mayo Pkts, Baked Beans, Coleslaw, Bun, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò Hamburger, Rau salad & Cà chua, ketchup, Mù tạt & Mayonnaise, Đậu hăm, bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh mì, nước trái cây ép, Ya-ua COLD:  Ham & Swiss Cheese, Lettuce & Tomato, Mustard & Mayo Pkts, WG Roll, Potato Salad, Sliced Carrots, Milk, Applesauce LẠNH: Giăm bông & Phô mai Thụy Sĩ, Rau salad & Cà chua, Mù tạt & Mayonnaise, Bánh mì WG, khoai tây trộn Mayonnaise, Cà rốt thái lát, Sữa, Táo xay VEG: Veggie Cheeseburger, Lettuce & Tomato, Ketchup, Mustard, Mayo Pkts, Baked Beans, Coleslaw, Wheat Bun, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Bánh mì phô mai, Rau salad & cà chua, ketchup, Mù tạt, Mayonnaise, Đậu hăm, bắp cải trộn Mayonnaise, Bánh mì lúa mì, nước trái cây ép, Ya-ua	27) HOT: BBQ Chicken Leg Quarter, Macaroni & Cheese, Collard Greens, Cornbread, Butter, Milk, Orange NÓNG: Đùi gà nướng BBQ, Mì ống & Phô mai, Cải xanh, Bánh ngô, Bơ, Sữa, Cam COLD: Roast Beef & provolone, Lettuce & Tomato, Mustard & Mayo Pkts, WG Bun, Greek Potato Salad, Sliced Beets, Green Salad, Yogurt, Juice LẠNH: Thịt bò nướng & phô mai provolone, Rau salad & cà chua, mù tạt & mayonnaise, Bánh mì WG, Salad khoai tây Hy Lạp, củ dền thái lát, Salad xanh, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: Vegan BBQ Chicken, Macaroni & Cheese, Collard Greens, Cornbread, Butter, Milk, Orange Thức ăn chay: Gà nướng chay, Mì ống & Phô mai, Cải xanh, Bánh ngô, Bơ, Sữa, Cam
---	--	---	---	---

30) HOT: BBQ Beef Tips, Whipped Sw Potato, Green Peas, Sliced Carrots, WG Roll, Butter, Yogurt, Juice NÓNG: Thịt bò nướng BBQ, Khoai tây chiên giòn, Đậu Hà Lan, Cà rốt thái lát, Bánh mì WG, Bơ, nước trái cây ép, Ya-ua COLD: Chicken Salad, Lettuce & Tomato, WG Roll, Coleslaw, Corn Salad, Coleslaw, Yogurt, Juice LẠNH: Gà Salad, Rau salad & cà chua, Bánh mì WG, Gỏi bắp cải, Salad ngô, bắp cải trộn Mayonnaise, nước trái cây ép, Ya-ua VEG: BBQ Vegan Beef Tips, Whipped Sweet Potatoes, Green Peas, Sliced Carrots, WG Roll, Butter, Yogurt, Juice Thức ăn chay: Thịt bò chay nướng BBQ, Khoai lang nghiền, Đậu Hà Lan, Cà rốt thái lát, Bánh mì WG, Bơ, nước trái cây ép, Ya-ua				
---	--	--	---	--

During the summer, nutrition focuses on staying cool and hydrated while enjoying the abundance of seasonal produce. Eat the colors of the rainbow! Stay active and visit Farmer's Markets to enjoy the bounty of summer fruits and vegetables.

Vào mùa hè, trọng tâm chính của dinh dưỡng là giữ cho cơ thể mát mẻ và đủ nước để thưởng thức nhiều sản phẩm Trong mùa. Ăn rau và trái cây đủ màu sắc của cầu vồng! Hãy năng động và ghé thăm Chợ nông sản để thưởng thức trái cây và rau quả mùa hè.