

# THÁNG GIÊNG, 2021 LẤY THỨC ĂN VÀ ĐEM ĐI

THỨ HAI 1/4/21		THỨ BA 1/5/21		THỨ TƯ 1/6/21 + 1/7/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM		THỨ SÁU 1/8/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
<b>Bánh Quế<sup>AWG</sup></b> 232	Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cheerios Nhiều Loại Hạt<sup>AWG</sup></b> 100	Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma<sup>^</sup></b> 130/70	Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cinnamon Chex<sup>AWG</sup></b> 230	Nước Cam 60 Sữa 90-120
						<b>Thanh Bánh Raspberry<sup>AWG</sup></b> 231	Nước Cam 60 Sữa 90-120
						<b>Bánh Pancakes<sup>AWG</sup></b> 210-220	Nước Cam 60 Sữa 90-120
						<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WG</sup></b> 186	Nước Cam 60 Sữa 90-120
BỮA ĂN TRƯA							
<b>Bánh Pizza Nhân Phô Ma hay Thịt<sup>^~WG</sup></b> 236/349	Nước Rau 40 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 280	Đậu Chickpea Rang 160 Quất khô 110 Sữa 90-120	<b>Thịt Bò Bằm<sup>~</sup> và Bánh Mì<sup>WG</sup> với Khoai Tây Nướng</b> 429	Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà Cam Bắc Kinh<sup>+</sup> với Cơm Rau<sup>WG</sup></b> 290	Rau Celery với Ly Bơ Đậu Phộng <sup>p</sup> 3/200 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120
						<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 270	Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120
						<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt<sup>pWG</sup></b> 631	<b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b> Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120
						<b>Bánh Mì Nướng Phô Ma<sup>AWGIW</sup></b> 280	<b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b> Cúp Sốt Cà Chua 45 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120
BỮA ĂN TỐI							
<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt<sup>pWG</sup></b> 631	<b>HAY</b>	<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 270	Ly Salsa 25 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	<b>Da Ua<sup>^</sup> + Thanh Granola<sup>WG</sup></b> 180/220	Nước Rau 40 Ly Trái Dâu 90 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 227-280	Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120
<b>Bánh Croa-xăng Phô Ma<sup>WG</sup></b> 330	Nước Rau 40 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120						
MÓN ĂN VẶT							
<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup></b> 200	<b>Bánh Lạt Phô Ma<sup>AWG</sup></b> 100	<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup></b> 100	<b>Bánh Grahams<sup>AWG</sup></b> 120				
	Nước Uống Capri Sun 80	Sữa 90-120	Sữa 90-120				

Quý vị có cần thực phẩm không? Liên lạc với 311 và yêu cầu Trung tâm Điện thoại về Tiếp cận Thực phẩm! Nói với nhân viên ngôn ngữ của quý vị Họ sẽ gọi lại quý vị và nói trong ngôn ngữ quý vị chọn. Quý vị sẽ nhận được thông tin về cung cấp bữa ăn và tạp phẩm miễn phí, SNAP (Phiếu Thực phẩm) và các nhà cung cấp thực phẩm địa phương khác nhau trong cộng đồng. Không cần thông tin nhận dạng.

**Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.**

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò cal Calories IW Gói Riêng ^ Không có thịt p Đậu Phộng  
\* Thịt Heo + Gà WG = Nguyên Hạt

**THAY THẾ**  
Thay thế Hằng ngày (Rau/Ăn Chay): Ly Bơ Đậu Phộng<sup>p</sup> • Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa  
HAY Tách Phô Ma Cheddar<sup>^</sup> • Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

# THÁNG GIÊNG, 2021 LẤY THỨC ĂN VÀ ĐEM ĐI

THỨ HAI 1/11/21		THỨ BA 1/12/21		THỨ TƯ 1/13/21 + 1/14/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM		THỨ SÁU 1/15/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM CAL		CAL	
<b>Bánh Quế<sup>AWG</sup></b> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cheerios Nhiều Loại Hạt<sup>AWG</sup></b> 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma<sup>^</sup></b> 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cinnamon Chex<sup>AWG</sup></b> 230 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Thanh Bánh Raspberry<sup>AWG</sup></b> 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Pancakes<sup>AWG</sup></b> 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Trứng + Phô Ma Cuộn Lại<sup>AWG</sup></b> 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
<b>Bánh Pizza Nhân Phô Ma hay Thịt<sup>^~WG</sup></b> 236/349 Cà Rốt Nhỏ 35 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	<b>Đùi Gà<sup>WG</sup> w/ Khoai Tây và Gia Vị + Bánh Mì<sup>WG</sup></b> 330/70 Ly Salsa 25 Quất khô 110 Sữa 90-120	<b>Phô Ma Chiên Dòn<sup>AWG</sup> w/ Rau Broccoli</b> 440 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Khúc Bánh Nướng<sup>WG</sup> với Xúc Xích<sup>*</sup></b> 344 Rau Celery với Ly Bơ Đậu Phộng <sup>p</sup> 3/200 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Giăm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 227-280 Dưa Leo Thái Mỏng với Sốt Ranch Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Nuôi Cavatappi và Phô Ma<sup>WG^</sup></b> 428 <b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b> Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	<b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> w/ Khoai Tây Cong</b> 379 <b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b> Ly Trái Dâu 90 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt<sup>p WG</sup></b> 631 <b>HAY</b> <b>Bánh Croa-xăng Phô Ma<sup>WG</sup></b> 330 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	<b>Da Ua<sup>^</sup> + Thanh Granola<sup>WG</sup></b> 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 236-270 Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 11/55 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Thỏi trái Blueberry xoắn<sup>AWG</sup></b> 380 <b>HAY</b> <b>Que Phô Ma + Bánh Pretzel<sup>WGIW</sup></b> 118/140 Nước Rau 40 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup></b> 200	<b>Bánh Lạt Phô Ma<sup>AWG</sup></b> 100 Nước Uống Capri Sun 80	<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup></b> 100 Sữa 90-120	<b>Bánh Grahams<sup>AWG</sup></b> 120 Sữa 90-120				

Quý vị có cần thực phẩm không? Liên lạc với 311 và yêu cầu Trung tâm Điện thoại về Tiếp cận Thực phẩm! Nói với nhân viên ngôn ngữ của quý vị Họ sẽ gọi lại quý vị và nói trong ngôn ngữ quý vị chọn.

Quý vị sẽ nhận được thông tin về cung cấp bữa ăn và tạp phẩm miễn phí, SNAP (Phiếu Thực phẩm) và các nhà cung cấp thực phẩm địa phương khác nhau trong cộng đồng. Không cần thông tin nhận dạng Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò cal Calories IW Gói Riêng ^ Không có thịt p Đậu Phộng

\* Thịt Heo + Gà WG = Nguyên Hạt

## THAY THẾ

Thay thế Hằng ngày (Rau/Ăn Chay): Ly Bơ Đậu Phộng<sup>pv</sup> • Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa  
HAY Tách Phô Ma Cheddar<sup>^</sup> • Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

# THÁNG GIÊNG, 2021 LẤY THỨC ĂN VÀ ĐEM ĐI

THỨ HAI 1/18/21	THỨ BA 1/19/21	THỨ TƯ 1/20/21 + 1/21/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM	THỨ NĂM	THỨ SÁU 1/22/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT			
CAL		CAL		CAL		CAL	
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Cheerios Nhiều Loại Hạt<sup>^WG</sup> 100</b> Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma<sup>^</sup> 130/70</b> Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cinnamon Chex<sup>^WG</sup> 230</b> Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Thanh Bánh Raspberry<sup>^WG</sup> 231</b> Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Pancakes<sup>^WG</sup> 210-220</b> Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WG</sup> 186</b> Nước Cam 60 Sữa 90-120	
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>							
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Bánh Pizza Nhân Phô Ma hay Thịt<sup>^~WG</sup> 236/349</b> Đậu Chickpea Rang 160 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà Viên<sup>^WG</sup> w/ Bắp 318</b> Quất khô 110 Sữa 90-120	<b>Hot Dog Gà Tây<sup>+</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> w/ Đậu Ranchero 302</b> Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Thịt Bò Bằm<sup>~</sup> trong Bánh Mì<sup>WG</sup> với Khoai Tây Nướng 429</b> Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Bánh Mì Nướng Phô Ma<sup>^WGIW</sup> 280</b> <b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b> Cúp Sốt Cà Chua 40 Ly Trái Dâu 90 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà Ớt Ngọt Thái<sup>+</sup> w/ Cơm Rau<sup>WG</sup> 301</b> Nước Rau 40 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	
<b>BỮA ĂN TỐI</b>							
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt<sup>p WG</sup> 631</b> Nước Rau 40 Ly Trái Dâu 90 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup> 236-270</b> Ly Salsa 25 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	<b>Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma<sup>WG</sup> 235</b> Que Phô ma 59 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120				
<b>MÓN ĂN VẶT</b>							
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup> 200</b>	<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup> 100</b> Sữa 90-120	<b>Bánh Pancakes<sup>^WG</sup> 120</b> Sữa 90-120				

Quý vị có cần thực phẩm không? Liên lạc với 311 và yêu cầu Trung tâm Điện thoại về Tiếp cận Thực phẩm! Nói với nhân viên ngôn ngữ của quý vị Họ sẽ gọi lại quý vị và nói trong ngôn ngữ quý vị chọn. Quý vị sẽ nhận được thông tin về cung cấp bữa ăn và tạp phẩm miễn phí, SNAP (Phiếu Thực phẩm) và các nhà cung cấp thực phẩm địa phương khác nhau trong cộng đồng. Không cần thông tin nhận dạng.

**Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.**

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò cal Calories IW Gói Riêng ^ Không có thịt p Đậu Phộng  
\* Thịt Heo + Gà WG = Nguyên Hạt

**THAY THẾ**  
Thay thế Hằng ngày (Rau/Ăn Chay): Ly Bơ Đậu Phộng<sup>pv</sup> • Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa  
HAY Tách Phô Ma Cheddar<sup>^</sup> • Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

# THÁNG GIÊNG, 2021 LẤY THỨC ĂN VÀ ĐEM ĐI

THỨ HAI 1/25/21		THỨ BA 1/26/21		THỨ TƯ 1/27/21 + 1/28/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM		THỨ SÁU 1/29/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>Bánh Quế<sup>AWG</sup> 232</b>		<b>Cheerios Nhiều</b>		<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với</b>		<b>Thanh Bánh</b>	
Nước Cam 60		<b>Loại Hạt<sup>AWG</sup> 100</b>		<b>Sốt Phô Ma<sup>^</sup> 130/70</b>		<b>Raspberry<sup>AWG</sup> 231</b>	
Sữa 90-120		Nước Cam 60		Nước Cam 60		Nước Cam 60	
		Sữa 90-120		Sữa 90-120		Sữa 90-120	
				<b>ĐIỂM TÂM</b>			
						<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	
						<b>Trứng + Phô Ma Cuộn Lại<sup>AWG</sup> 180</b>	
						Nước Cam 60	
						Sữa 90-120	
						<b>Bánh Pancakes<sup>AWG</sup> 210-220</b>	
						Nước Cam 60	
						Sữa 90-120	
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>							
<b>Bánh Pizza Nhân Phô Ma hay Thịt<sup>AWG</sup> 236/349</b>		<b>Đùi Gà<sup>WG</sup> w/ Khoai Tây và Gia Vị + Bánh Mì<sup>WG</sup> 330/70</b>		<b>Taco<sup>~</sup> w/Bắp &amp; Tô Bánh Mì Bắp<sup>WG</sup> 379</b>		<b>Thịt Gà Cam Bắc Kinh<sup>+</sup> với Cơm Rau<sup>WG</sup> 290</b>	
Cà Rốt Nhỏ 35		Trái Cây Tươi 30-96		Trái Cây Trộn 68		Rau Broccoli với Sốt Ranch <sup>8/55</sup>	
Ly Sốt Táo 50		Sữa 90-120		Sữa 90-120		Quất khô 110	
Sữa 90-120						Sữa 90-120	
						<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	
						<b>Nuôi Cavatappi và Phô Ma<sup>WG^</sup> 428</b>	
						<b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b>	
						Cúp Sốt Cà Chua 45	
						Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120	
						Sữa 90-120	
						<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup> 270</b>	
						<b>HAY Chọn Lựa của Người Quản Lý</b>	
						Ly Hummus 110	
						Ly Trái Dâu 90	
						Sữa 90-120	
<b>BỮA ĂN TỐI</b>							
<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt<sup>P WG</sup> 631</b>		<b>Ly Hummus<sup>^</sup> với Bánh Lạt Phô Ma<sup>WG</sup> 320</b>		<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WG</sup> 186</b>		<b>Thỏi trái Blueberry xoắn<sup>AWG</sup> 380</b>	
<b>HAY</b>		Cà Rốt Nhỏ 35		Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 11/55		<b>HAY</b>	
<b>Bánh Croa-xăng Phô Ma<sup>WG</sup> 330</b>		Trái Cây Tươi 30-96		Ly Sốt Táo 50		<b>Que Phô Ma + Bánh Pretzel<sup>AWG I W</sup> 118/140</b>	
Nước Rau 40		Sữa 90-120		Sữa 90-120		Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55	
Kem Trái Cây 77						Trái Cây Tươi 30-96	
Sữa 90-120						Sữa 90-120	
<b>MÓN ĂN VẶT</b>							
<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup> 200</b>		<b>Bánh Lạt Phô Ma<sup>AWG</sup> 100</b>		<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup> 100</b>		<b>Bánh Pancakes<sup>AWG</sup> 120</b>	
		Nước Uống Capri Sun 80		Sữa 90-120		Sữa 90-120	

Quý vị có cần thực phẩm không? Liên lạc với 311 và yêu cầu Trung tâm Điện thoại về Tiếp cận Thực phẩm! Nói với nhân viên ngôn ngữ của quý vị Họ sẽ gọi lại quý vị và nói trong ngôn ngữ quý vị chọn. Quý vị sẽ nhận được thông tin về cung cấp bữa ăn và tạp phẩm miễn phí, SNAP (Phiếu Thực phẩm) và các nhà cung cấp thực phẩm địa phương khác nhau trong cộng đồng. Không cần thông tin nhận dạng.

**Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.**

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò cal Calories IW Gói Riêng ^ Không có thịt p Đậu Phộng  
 \* Thịt Heo + Gà WG = Nguyên Hạt

**THAY THẾ**  
 Thay thế Hằng ngày (Rau/Ăn Chay): Ly Bơ Đậu Phộng<sup>pv</sup> • Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa  
 HAY Tách Phô Ma Cheddar<sup>^</sup> • Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.