

THÁNG MƯỜI MỘT 2020 CÁC BỮA ĂN CÀ PHÊ ĐẾN LẤY + ĐI

THỨ HAI 11/2/20	THỨ BA 11/3/20	THỨ TƯ 11/4/20 + 11/5/20 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM	THỨ NĂM	THỨ SÁU 11/6/20 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT			
CAL		CAL		CAL		CAL	
Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại^{AWG} 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cinnamon Chex^{AWG} 230 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
ĐIỂM TÂM							
BỮA ĂN TRƯA							
Bánh Pizza^{AWG} 310-349 Rau Broccoli với Sốt Ranch 15/55 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55 Trái Cây Khô Hỗn Hộp 120 Sữa 90-120	Đùi Gà^{AWG} w/ Khoai Tây và Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 330/70 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Khúc Bánh Nướng^{WG} với Xúc Xích[*] 344 Ly Sốt Táo 50 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Trứng Luộc Đầy Protein[^] 295 Quất khô 110 Sữa 90-120	Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} 180/220 Rau Celery với Ly Bơ Đậu Phộng ^p 3/200 Ly Trộn Trái Berry 90 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Sandwich⁺ Chả Gà^{WG} 342 Ly Salsa 25 Ly Trái Dâu 90 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt^{pWG} 631 Nước Rau 40 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Giăm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 227-280 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Tô Ngũ Cốc^{WG} 100 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Ly Hummus[^] 110 Cà Rốt Nhỏ 35 Nước Cam 60	Thỏi Cereal^{AWG} 140 Nước Uống Capri Sun 80				

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^p • Bánh Bagel^{WG} • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa
HAY Tách Phô Ma Cheddar[^] • Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

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

THÁNG MƯỜI MỘT 2020 CÁC BỮA ĂN CÀ PHÊ ĐẾN LẤY + ĐI

THỨ HAI 11/9/20	THỨ BA 11/10/20	THỨ TƯ 11/11/20 + 11/12/20 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM	THỨ SÁU 11/13/20 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT
CAL		DIỂM TÂM	CAL
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Rice Krispies ^{^WG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel ^{WG} với Sốt Phô Ma [^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại ^{^WG} 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120
			Bánh Pancakes ^{^WG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120
			Thanh Bánh Raspberry ^{^WG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120
			Cinnamon Chex ^{^WG} 230 Nước Cam 60 Sữa 90-120
BỮA ĂN TRƯA			
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 227-280 Ly Hummus 110 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	Thịt Gà Viên ^{+WG} w/ Bắp 318 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Bánh Mì Cá Dòn với Khoai ^{^WG} 360 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120
			Thịt Gà Ớt Ngọt Thái ⁺ w/ Cơm Rau ^{WG} 301 Dưa Leo Thái Mỏng với Sốt Ranch 8/55 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120
			Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 236-270 Cà Rốt Nhỏ 35 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120
			Nuôi Cavatappi và Phô Ma ^{^WG} 428 Rau Celery với Ly Bơ Đậu Phộng ^p 3/200 Ly Trái Dâu 90 Sữa 90-120
BỮA ĂN TỐI			
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Da Ua [^] + Thanh Granola ^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Trộn Trái Berry 90 Sữa 90-120	Trứng Luộc Đầy Protein [^] 295 Thỏi Cereal ^{^WG} 140 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 236-270 Ly Salsa 25 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120
MÓN ĂN VẶT			
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Ly Phô Ma Cheddar + Bánh Pretzel ^{^WGIW} 190/140	Tô Ngũ Cốc ^{WG} 100 Sữa 90-120	Ly Bơ Đậu Phộng ^p 200 Bánh Grahams ^{WG} 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^p • Bánh Bagel^{WG} • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa
HAY Tách Phô Ma Cheddar[^] • Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

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

THÁNG MƯỜI MỘT 2020 CÁC BỮA ĂN CÀ PHÊ ĐẾN LẤY + ĐI

THỨ HAI 11/16/20		THỨ BA 11/17/20		THỨ TƯ 11/18/20 + 11/19/20 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM		THỨ SÁU 11/20/20 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế^{AWG} 232	Rice Krispies^{AWG} 100	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại^{AWG} 180	Bánh Pancakes^{AWG} 210-220	Cinnamon Chex^{AWG} 230	Thỏi Cereal^{AWG} 140	
Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Bánh Pizza^{AWG} 310-349	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270	Đùi Gà^{+WG} với Khoai Tây và Gia Vị Roll^{WG} 330/70	Hot Dog Gà Tây⁺ trên Bánh^{WG} w/ Đậu Ranchero 302	Phô Ma Chiên Dòn^{AWG} w/ Rau Broccoli 440	Hai Bánh Mì Thịt Bò Nhồi Phô Ma Nhỏ^{WGIW} 323	Gói Protein[^] 384	
Cà Rốt Nhỏ 35	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55	Trái Cây Tươi 30-96	Ly Trái Dâu 90	Trái Cây Tươi 30-96	Rau Cần Tây với Ly Bơ Đậu Phộng ^p 3/200	Ly Trộn Trái Berry 90	
Ly Sốt Táo 50	Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Trái Đào 53	Sữa 90-120	
Sữa 90-120	Sữa 90-120						
BỮA ĂN TỐI							
Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 227-280	Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt^{pWG} 631	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WG} 270	Da Ua[^] + Thanh Granola^{WG} 180/220				
Nước Rau 40	Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55	Nước Rau 40				
Trái Cây Trộn 68	Trái Cây Tươi 30-96	Nước Cam 60	Ly Trộn Trái Berry 90				
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Bánh Pancakes^{AWG} 120	Ly Phô Ma Cheddar + Bánh Pretzel^{WGIW} 190/140	Tô Ngũ Cốc^{WG} 100	Ly Hummus[^] 110				
Nước Uống Capri Sun 80		Sữa 90-120	Cà Rốt Nhỏ 35				
			Nước Cam 60				

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^p • Bánh Bagel^{WG} • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa
HAY Tách Phô Ma Cheddar[^] • Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

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

THÁNG MƯỜI MỘT 2020 CÁC BỮA ĂN CÀ PHÊ ĐẾN LẤY + ĐI

THỨ HAI 11/23/20		THỨ BA 11/24/20		THỨ TƯ 11/25/20 + 11/26/20 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM		THỨ SÁU 11/27/20 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế^{AWG} 232	Rice Krispies^{AWG} 100	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70		Cinnamon Chex^{AWG} 230	Bánh Pancakes^{AWG} 210-220	Thanh Bánh Raspberry^{AWG} 231	
Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120		Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Bánh Pizza^{AWG} 310-349	Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WG IW} 227-280	Thịt Gà Tây⁺ + Thức Ăn Nhồi^{WG} + Khoai Tây Tán + Đậu Xanh w/ Sốt Cranberry 426		Phô Ma Chiên Dòn^{AWG} w/ Rau Broccoli 440	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{AWG} 428	
Cà Rốt Nhỏ 35	Nước Rau 40	Kem Trái Cây 77	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Trái Cây Tươi 30-96	Ly Salsa 25	Cúp Sốt Cà Chua 45	
Ly Sốt Táo 50	Trái Cây Tươi 30-96	Sữa 90-120		Sữa 90-120	Ly Trái Dâu 90	Quất khô 10	
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120			Sữa 90-120	Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270	Ly Phô Ma Cheddar + Que Phô Ma[^] + Bánh Pretzel^{AWGIW} 249/140	Hai Bánh Mì Thịt Bò Nhồi Phô Ma Nhỏ^{WGIW} 323					
Nước Rau 40	Ly Salsa 25	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA				
Ly Trái Dâu 90	Quất khô 110	Ly Sốt Táo 50					
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120					
MÓN ĂN VẶT							
Tô Ngũ Cốc^{WG} 100	Ly Bơ Đậu Phộng^p 200	Túi Đồ Ăn Vặt^{WG} 200					
Sữa 90-120	Bánh Grahams ^{WG} 120		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA				

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^p • Bánh Bagel^{WG} • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa
 HAY Tách Phô Ma Cheddar[^] • Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

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

THÁNG MƯỜI MỘT 2020 CÁC BỮA ĂN CÀ PHÊ ĐẾN LẤY + ĐI

THỨ HAI 11/30/20		THỨ BA 12/1/20		THỨ TƯ 12/2/20 + 12/3/20 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ NĂM		THỨ SÁU 12/4/20 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế^{^WG} 232	Rice Krispies^{^WG} 100	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại^{^WG} 180	Bánh Pancakes^{^WG} 210-220	Cinnamon Chex^{^WG} 230	Thỏi Cereal^{^WG} 140	
Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	Nước Cam 60	
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Bánh Pizza^{^WG} 310-349	Hai Bánh Mì Thịt Bò Nhồi Phô Ma Nhỏ^{-WGIW} 323	Thịt Gà Tây Carnitas⁺ w/ Bắp & Bánh Mì Nhỏ^{WG} 200/70	Thịt Gà Cam Bắc Kinh⁺ với Cơm Rau^{WG} 290	Miếng Thịt Gà Cây^{^WG} w/ Rau Spinach Phô Ma 338	Gói Protein[^] 384	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270	
Cà Rốt Nhỏ 35	Trái Đào 53	Trái Cây Tươi 30-96	Dưa Leo Thái Mỏng với Sốt Ranch 8/55	Rau Cần Tây với Sốt Ranch 11/55	Ly Trộn Trái Berry 90	Ly Hummus 110	
Ly Sốt Táo 50	Kem Trái Cây 77	Sữa 90-120	Ly Trái Dâu 90	Trái Cây Tươi 30-96	Sữa 90-120	Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120	
Sữa 90-120	Sữa 90-120		Sữa 90-120	Sữa 90-120		Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt^{p WG} 631	Giăm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WG IW} 227-280	Da Ua[^] + Thanh Granola^{WG} 180/220	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WG} 270				
Nước Rau 40	Ly Salsa 25	Nước Rau 40	Ly Salsa 25				
Quất khô 110	Trái Cây Tươi 30-96	Ly Blueberry 40	Trái Cây Trộn 68				
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Tô Ngũ Cốc^{WG} 100	Ly Phô Ma Cheddar + Bánh Pretzel^{^WGIW} 190/140	Ly Hummus[^] 110	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70				
Sữa 90-120		Cà Rốt Nhỏ 35	Que Phô ma [^] 59				
		Nước Cam 60					

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^{pv} • Bánh Bagel^{WG} • Nước Rau • Trái Cây Tươi • Sữa
 HAY Tách Phô Ma Cheddar[^] • Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Ép Rau • Trái Cây Tươi • Sữa

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