

SENIOR NUTRITION PROGRAM

MENU JULY - 2023

- Please register online at www.sccgov.org/snpsignup
- Registration and reservations are required.
- To reserve a meal, call VASC at 408-518-6200



COUNTY OF SANTA CLARA
VASC
 Vietnamese American Service Center
 Trung Tâm Phục Vụ Việt Mỹ
 Centro de Servicio Vietnamita Americano

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Lemongrass Chili Fish ²⁶ Baby Bok Choy and Carrots Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Vegetarian Fish	Beef Porridge ²⁷ Sweet Potatoes, Carrots Corn, Cabbage, Onions Brown Rice Porridge ----- Braised Vegetarian Beef w/ Pickled Mustard Greens	Chicken Curry ²⁸ Potatoes, Carrots Onion & Seasonal Squash Brown Rice ----- Tofu Curry	Beef Broccoli ²⁹ Broccoli, Onion Brown Rice ----- Vegetarian Beef & Broccoli Stir-Fry	Stir-Fried Noodles w/ Pork ³⁰ Carrots, Onions, Cabbage Rice Noodles ----- Vegetarian Pork & Turmeric Noodle	Chicken Chow Mein ¹ Bean Sprouts, Carrots Celery & Onions Chow Mein Noodles ----- Vegetarian Shrimp & Crab Noodle Soup
Teriyaki Chicken ³ Broccoli, Carrots Brown Rice ----- Vegetarian Braise Chicken Thing		Vietnamese Braised Fish ⁵ Baby Bok Choy Carrots Brown Rice ----- Braised Vegetarian Fish	Braised Pork w/ Egg ⁶ Steamed Cabbage Carrots Brown Rice ----- Braised Tofu with Bamboo Shoots	Braised Ginger Chicken ⁷ Cauliflower & Carrots Brown Rice ----- Steamed Tofu with Ginger	Vietnamese Rice Rolls w/ Ground Pork & Wood Ear Mushroom ⁸ Lettuce, Cucumber, Bean Sprouts & Mint Leaves ----- Vegetarian Duck Stew Noodle Soup
Baked Fish w/ Pineapple Salsa ¹⁰ Broccoli & Cabbage Brown Rice ----- Braised Mixed Vegetables	Grilled Honey Glazed Chicken ¹¹ Lettuce, Tomato Cucumber & Carrots Brown Rice ----- Mushroom and Tofu Stir-Fry	Vietnamese Pork Meatballs ¹² Seasonal Squash Brown Rice ----- Stewed Tofu with Tomato	Lemongrass Chili Chicken ¹³ Cauliflower & Carrots Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Tofu	Beef Stir-Fry ¹⁴ Bell Peppers, Carrots, Celery & Onions Brown Rice ----- Vegetarian Mongolian Beef Stir-Fry	Pho - Vietnamese Chicken Soup ¹⁵ Bean Sprouts, Onion & Cilantro, Rice Noodles ----- Vegetarian Crab & Shrimp Vermicelli Soup
Braised Ginger Chicken ¹⁷ Cauliflower & Carrots Brown Rice ----- Steamed Ginger Tofu	Grilled Fish ¹⁸ Sautéed Garlic Seasonal Vegetables Brown Rice ----- Vegetarian Braised Fish	Chicken Porridge ¹⁹ Sweet Potatoes, Carrots, Peas, Cabbage & Onions Brown Rice Porridge ----- Braised Tofu with Pickled Radish	Caramelized Shrimps & Pork ²⁰ Lettuce, Tomatoes & Cucumber Salad Brown Rice ----- Braised Seitan with Tofu	Roasted Chicken Leg ²¹ Steamed Cabbage, Cauliflower and Carrots Brown Rice ----- Vegetarian Braised Chicken Thigh	Pot Roast Beef Stew ²² Carrots, Potatoes, Onions French Bread ----- Vegetarian Hot n' Spicy Beef Noodle Soup
B.B.Q. Pork Ribs ²⁴ Vietnamese Coleslaw Cabbage & Onions Brown Rice ----- Sweet and Sour Vegetarian Chicken	Stir Fry Chicken ²⁵ Carrots, Celery & Onions Brown Rice ----- Vegetarian Braised Chicken Thigh	Braised Pork & Egg ²⁶ Steamed Cabbage and Carrots Brown Rice ----- Stir-Fry Tofu Eggplant	Grilled Lemongrass Chicken ²⁷ Carrots & Baby Bok Choy Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Tofu	Baked Fish w/ Onions & Tomato Sauce ²⁸ Cauliflower & Broccoli Brown Rice ----- Stewed Tofu with Tomato	Seasoned Grilled Pork ²⁹ Lettuce, Cucumber, Bean Sprouts & Mint Leaves Rice Noodles ----- Vegetarian Grilled Pork with Shredded Rice Vermicelli

Menu is subject to change without notice. Please check the VASC website for the latest updates. VASC.SCCGOV.ORG

Chương Trình Dinh Dưỡng cho Người Cao Niên tại VASC

THỰC ĐƠN THÁNG 7 - 2023

· Vui lòng ghi danh trên mạng tại www.sccgov.org/snpsignup
 · Phải ghi danh và đặt hẹn trước.
 · Để đặt hẹn, hãy gọi VASC ở số 408-518-6200



COUNTY OF SANTA CLARA
VASC
 Vietnamese American Service Center
 Trung Tâm Phục Vụ Việt Mỹ
 Centro de Servicio Vietnamita Americano

Thực đơn có thể thay đổi. Vui lòng cập nhật thông tin mới nhất tại trang mạng của VASC. VASC.SCCGOV.ORG

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
Cá Nướng Xả Ớt 26 Cải Thià Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Cá Chay Kho Xả Ớt	Cháo Bò 27 Khoai Lang, Cà Rốt, Bắp, Bắp Cải, Hành Tây Cháo Gạo Nâu ----- Dưa Cải Chua Xào Bò Chay	Cà Ri Gà 28 Khoai Tây, Cà Rốt, Hành Tây, Bí Đao CƠM GẠO NÂU ----- Cà Ri Đậu Hũ	Bò Xào Bông Cải 29 Bông Cải Xanh Hành Tây CƠM GẠO NÂU ----- Bò Xào Bông Cải Chay	Hủ Tiếu Xào Heo 30 Bắp Cải, Cà Rốt và Hành Tây Mì Bột Gạo ----- Mì Quảng Chay	Mì Xào Gà 1 Cà Rốt, Giá Đậu Rau Cẩn Tây, Hành Tây Mì Chow Mein ----- Mì Tôm Cua Chay
Gà Teriyaki 3 Bông Cải Xanh Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đùi gà kho chay		Cá Kho 5 Cải Thià Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Cá Kho Chay	Thịt Kho Trứng 6 Bắp Cải Hấp Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Măng Kho Đậu Hũ	Gà Kho gừng 7 Bông Cải Trắng Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đậu Hũ Hấp gừng	Bánh Ướt 8 với Nấm, Thịt Heo Xay, Xà Lách, Dưa Leo, Giá Đậu và Rau Bạc Hà ----- Mì Vịt Tiềm Chay
Cá Nướng 10 Bông Cải Xanh Bắp Cải CƠM GẠO NÂU ----- Thập Cẩm Kho Chay	Gà Nướng Mật Ong 11 Xà Lách, Cà Chua Dưa Leo, Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Nấm Xào Đậu Hũ	Xíu Mại 12 Bí Đao CƠM GẠO NÂU ----- Đậu Hũ Hầm Cà Chua	Gà Xào Xả Ớt 13 Bông Cải Trắng Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đậu Hũ Kho Xả Ớt	Bò Xào Rau 14 Ớt Chuông, Cà Rốt, Rau Cẩn Tây và Hành Tây CƠM GẠO NÂU ----- Bò Xào Mông Cổ Chay	Phở Gà 15 Giá Đậu, Hành Tây và Ngò Bánh Phở Bột Gạo ----- Bún Riêu Cua Chay
Gà Kho gừng 17 Bông Cải Trắng Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đậu Hũ Hấp gừng	Cá Nướng 18 Rau Thập Cẩm Xào Tỏi CƠM GẠO NÂU ----- Cá Kho Chay	Cháo Gà 19 Khoai Lang, Cà Rốt, Đậu Hà-Lan, Bắp Cải, Hành Tây và Cháo Gạo Nâu ----- Đậu Hũ Kho Xá Bấu	Tôm Rang Thịt 20 Xà Lách Trộn với Cà Chua, Dưa Leo CƠM GẠO NÂU ----- Mì Cẩn Kho Đậu Hũ	Đùi Gà Rô Ti 21 Bắp Cải Hấp, Bông Cải Trắng & Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đùi Gà Kho Chay	Bò Kho 22 Cà Rốt, Khoai Tây Hành Tây Bánh Mì ----- Bún Bò Huế Chay
Sườn Nướng 24 Gỏi Bắp Cải Hành Tây CƠM GẠO NÂU ----- Gà Chay Xào Chua Ngọt	Gà Xào 25 Rau Cẩn Tây, Hành Tây Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đùi Gà Kho Chay	Thịt Kho Trứng 26 Bắp Cải Hấp Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Cà Tím Kho Đậu Hũ	Gà Xào Xả Ớt 27 Cải Thià Cà Rốt CƠM GẠO NÂU ----- Đậu Hũ Kho Xả Ớt	Cá Nướng Sốt Cà 28 Bông Cải Trắng, Bông Cải Xanh CƠM GẠO NÂU ----- Đậu Hũ Hầm Cà Chua	Bún Thịt Nướng 29 Xà Lách, Dưa Leo, Giá Đậu Lá Bạc Hà ----- Bún Bì Thịt Nướng Chay

MENÚ JULIO 2023

· Por favor regístrese en línea en: www.sccgov.org/snpsignup
 · Registración previa es requerida.
 · Para reservar una comida, llame al 408-518-6200



COUNTY OF SANTA CLARA
VASC
 Vietnamese American Service Center
 Trung Tâm Phục Vụ Việt Mỹ
 Centro de Servicio Vietnamita Americano

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Pescado con chile a la lemongrass ²⁶ Repollo chino y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Papilla con res ²⁷ Papas dulces, zanahorias, elote, repollo y cebollas Papilla de arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Curry de pollo ²⁸ Papas, zanahorias, cebolla y calabaza de temporada Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Brócoli con res ²⁹ Brócoli y cebolla Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Salteado de carne de cerdo y fideos ³⁰ Zanahorias, cebollas y repollo Fideos de arroz Opción vegetariana: Tofu	Chow mein de pollo ¹ Germinado de soya, zanahorias, apio y cebollas Chow Mein Noodles Opción vegetariana: Tofu
Teriyaki chicken ³ Brócoli y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu		Estofado vietnamita de pescado ⁵ Repollo chino y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Estofado de cerdo y huevo ⁶ Repollo al vapor y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Estofado de pollo al jengibre ⁷ Coliflor y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Rollitos de arroz vietnamita con carne molida de cerdo y seta ⁸ Lechuga, pepino, germinado de soya y hojas de menta Opción vegetariana: Tofu
Pescado al horno con salsa de piña ¹⁰ Brócoli y repollo Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pollo glaseado con miel a la parrilla ¹¹ Lechuga, tomate, pepino y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Albóndigas vietnamitas de cerdo ¹² Calabaza de temporada Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pollo con chile a la lemongrass ¹³ Coliflor y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Salteado de res ¹⁴ Pimientos morrones, zanahorias, apio y cebollas Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pho - Sopa de pollo vietnamita ¹⁵ Germinado de soya, cebolla y cilantro Fideos de arroz Opción vegetariana: Tofu
Estofado de pollo al jengibre ¹⁷ Coliflor y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pescado a la parrilla ¹⁸ Salteado de vegetales de temporada y ajo Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Papilla con pollo ¹⁹ Papas dulces, zanahorias, chicharos, repollo y cebollas Papilla de arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Cerdo y camarones caramelizados ²⁰ Lechuga, tomate, ensalada de pepino Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pierna de pollo asado ²¹ Coliflor al vapor y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Estofado de carne asada ²² Zanahorias, papas y cebollas Pan francés Opción vegetariana: Tofu
Costillas de cerdo a la BBQ ²⁴ Ensalada vietnamita de repollo y cebolla Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Salteado de pollo ²⁵ Zanahorias, apio y cebolla Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Estofado de cerdo y huevo ²⁶ Repollo al vapor y zanahorias Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pollo asado a la lemongrass ²⁷ Zanahorias y repollo chino Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Pescado al horno con cebolla y salsa de tomate ²⁸ Coliflor y brócoli Arroz integral Opción vegetariana: Tofu	Cerdo sazonado a la parrilla ²⁹ Lechuga, pepino, germinado de soya y hojas de menta Fideos de arroz Opción vegetariana: Tofu

Opción vegetariana

El menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Consulte el website del VASC para obtener las últimas actualizaciones. VASC.SCCGOV.ORG