

SENIOR NUTRITION PROGRAM

MENU APRIL - 2024

- 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
1 No Senior Nutrition Program	2 Chicken Curry Potatoes, Carrots Onion & Seasonal Squash Brown Rice ----- Tofu Curry	3 Lemongrass Chili Fish Baby Bok Choy and Carrots Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Vegetarian Fish	4 Grilled Pork Chop Lettuce, Tomato, Cucumber, Carrots Brown Rice ----- Braised Eggplant with Tofu	5 Beef Broccoli Broccoli & Onion Brown Rice ----- Vegetarian Beef & Broccoli Stir-Fry	6 Pho - Vietnamese Chicken Soup Bean Sprouts, Onion & Cilantro, Rice Noodles ----- Vegetarian Crab & Shrimp Vermicelli Soup
8 Teriyaki Chicken Broccoli & Carrots Brown Rice ----- Vegetarian Braised Chicken Thing	9 Seasoned Grilled Pork Lettuce, Cucumber, Bean Sprouts & Mint Leaves Rice Noodles ----- Vegetarian Grilled Pork with Shredded Rice Vermicelli	10 Chicken Porridge Sweet Potatoes, Carrots, Peas, Cabbage & Onions Brown Rice Porridge ----- Braised Tofu with Pickled Radish	11 Braised Fish w/ Onions & Tomato Sauce Cauliflower, Broccoli & Carrots Brown Rice ----- Stewed Tofu with Tomato	12 Roasted Chicken Leg Cabbage & Carrots Brown Rice ----- Vegetarian Braised Chicken Thing	13 Vietnamese Egg Meatloaf Glass Noodles, Eggs, Pork, Lettuce, Tomato, Cucumber, Carrots & Wood Ear Mushrooms. Brown Rice ----- Vegetarian Beef Stir-Fry
15 Vietnamese Pork Meatballs Seasonal Squash Brown Rice ----- Stewed Tofu with Tomato	16 Baked Fish in Tamarind Sauce Baby Bok Choy & Carrots Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Vegetarian Fish	17 Stir-Fried Noodles w/ Pork Onions, Cabbage & Carrots Rice Noodle ----- Vegetarian Pork & Turmeric Noodle	18 Beef Porridge Sweet Potatoes, Carrots Peas, Cabbage, Onions Brown Rice Porridge ----- Braised Vegetarian Beef w/ Pickled Mustard Greens	19 B.B.Q. Pork Ribs Vietnamese Coleslaw Cabbage & Onions Brown Rice ----- Sweet and Sour Vegetarian Chicken	20 Grilled Lemongrass Chicken Seasonal Vegetable & Carrots Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Tofu
22 Baked Fish w/ Pineapple Salsa Broccoli, Cabbage & Carrots Brown Rice ----- Braised Mixed Vegetables	23 Vietnamese Egg Meatloaf Glass Noodles, Eggs, Pork, Lettuce, Tomato, Cucumber, Carrots & Wood Ear Mushrooms. Brown Rice ----- Vegetarian Beef Stir-Fry	24 Roasted Chicken Leg Steamed Cabbage, Cauliflower & Carrots Brown Rice ----- Vegetarian Braised Chicken Thigh	25 Vietnamese Rice Rolls w/ Ground Pork & Wood Ear Mushroom Lettuce, Cucumber, Bean Sprouts & Mint Leaves ----- Vegetarian Duck Stew Noodle Soup	26 Teriyaki Chicken Broccoli & Carrots Brown Rice ----- Braised Tofu with Bamboo Shoots	27 Caramelized Shrimps & Pork Lettuce, Tomatoes & Cucumber Salad Brown Rice ----- Braised Seitan with Tofu
29 Grilled Honey Glazed Chicken Lettuce, Tomato, Cucumber & Carrots Brown Rice ----- Mushroom & Tofu Stir-Fry	30 Pot Roast Beef Stew Carrots & Onions French Bread ----- Vegetarian Hot n' Spicy Beef Noodle Soup	1 Braised Pork & Egg Steamed Cabbage Carrots Brown Rice ----- Braised Tofu w/ Bamboo Shoots	2 Braised Lemongrass Chicken Carrots & Baby Bok Choy Brown Rice ----- Braised Chili Lemongrass Tofu	3 Roasted Pork Loin Cauliflower & Cabbage Brown Rice ----- Braised Eggplant with Tofu	4 Grilled Fish Sautéed Garlic Seasonal Vegetables Brown Rice ----- Vegetarian Braised Fish

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 4 - 2024

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



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

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
1 Không có Chương Trình Dinh Dưỡng cho Người Cao Niên	2 Cà Ri Gà Khoai Tây, Cà Rốt, Hành Tây, Bí Đao Cơm Gạo Nâu ----- Cà Ri Đậu Hũ	3 Cá Nướng Sả Ớt Cải Thià Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Cá Chay Kho Sả Ớt	4 Sườn Heo Nướng Xà Lách, Cà Chua Dưa Leo, Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Cà Tím Kho Đậu Hũ	5 Bò Xào Bông Cải Bông Cải Xanh Hành Tây Cơm Gạo Nâu ----- Bò Xào Bông Cải Chay	6 Phở Gà Giá Đậu Hành Tây và Ngò Bánh Phở ----- Bún Riêu Cua Chay
8 Gà Teriyaki Bông Cải Xanh Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Đùi Gà Kho Chay	9 Bún Thịt Nướng Xà Lách, Dưa Leo, Giá Đậu, Húng Lủi, Bún ----- Bún Bì Thịt Nướng Chay	10 Cháo Gà Khoai Lang, Cà Rốt, Đậu Hà-Lan, Bắp Cải, Hành Tây và Cháo Gạo Nâu ----- Đậu Hũ Kho Xá Bấu	11 Cá Nướng Hành Tây với Sốt Cà Bông Cải Trắng Bông Cải Xanh & Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Đậu Hũ Hầm Cà Chua	12 Đùi Gà Rô Ti Cải Hấp & Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Đùi Gà Kho Chay	13 Chả Trứng Hấp Thịt Heo Xay, Trứng với Miến và Nấm Mộc Nhĩ, Xà Lách, Cà Chua, Dưa Leo, Cà Rốt & Cơm Gạo Nâu ----- Bò Xào Chay
15 Xíu Mại Bí Đao Cơm Gạo Nâu ----- Đậu Hũ Hầm Cà Chua	16 Cá Nướng Sốt Me Cải Thià Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Cá Chay Kho Sả Ớt	17 Hủ Tiếu Xào Heo Bắp Cải, Cà Rốt và Hành Tây Hủ Tiếu ----- Mì Quảng Chay	18 Cháo Bò Khoai Lang, Cà Rốt, Đậu Hà Lan, Bắp Cải, Hành Tây Cháo Gạo Nâu ----- Dưa Cải Chua Xào Bò Chay	19 Sườn Nướng Gỏi Bắp Cải Hành Tây Cơm Gạo Nâu ----- Gà Chay Xào Chua Ngọt	20 Gà Nướng Sả Ớt Rau Cải Theo Mùa & Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Đậu Hũ Kho Sả Ớt
22 Cá Nướng Bông Cải Xanh, Bắp Cải & Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Thập Cẩm Kho Chay	23 Chả Trứng Hấp Thịt Heo Xay, Trứng với Miến và Nấm Mộc Nhĩ, Xà Lách, Cà Chua, Dưa Leo, Cà Rốt & Cơm Gạo Nâu ----- Bò Xào Chay	24 Đùi Gà Rô Ti Bắp Cải Hấp, Bông Cải Trắng & Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Đùi Gà Kho Chay	25 Bánh Ướt với Nấm, Thịt Heo Xay, Xà Lách, Dưa Leo, Giá và Húng Lủi ----- Mì Vịt Tiềm Chay	26 Gà Teriyaki Bông Cải Xanh Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Măng Kho Đậu Hũ	27 Tôm Rang Thịt Xà Lách Trộn với Cà Chua, Dưa Leo Cơm Gạo Nâu ----- Mì Cắn Kho Đậu Hũ
29 Gà Nướng Mật Ong Xà Lách, Cà Chua Dưa Leo, Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Nấm Xào Đậu Hũ	30 Bò Kho Bánh Mì Cà Rốt & Hành Tây Bánh Mì ----- Bún Bò Huế Chay	1 Thịt Kho Trứng Bắp Cải Hấp Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Măng Kho Đậu Hũ	2 Gà Kho Sả Ớt Cải Thià Cà Rốt Cơm Gạo Nâu ----- Đậu Hũ Kho Sả Ớt	3 Heo Nướng Sả Bông Cải Trắng Bắp Cải Cơm Gạo Nâu ----- Cà Tím Kho Đậu Hũ	4 Cá Nướng Rau Củ Theo Mùa Xào Tỏi Cơm Gạo Nâu ----- Cá Kho Chay

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

MENÚ ABRIL - 2024

- 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
1 No Programa de Nutrición para personas mayores	2 Curry de pollo Papas, zanahorias cebollas y calabaza de temporada Arroz integral Tofu Curry	3 Pescado a la lemongrass y chili Repollo al vapor y zanahorias Arroz integral Pescado vegetariano braseado con chile a la hierba limón	4 Chuleta de cerdo a la Parrilla lechuga, tomate, pepino, zanahorias arroz integral Berenjena braseada con tofu	5 Carne de res con brócoli Brócoli y cebolla Arroz Integral Salteado de res vegetariano y brócoli	6 Pho- Sopa de pollo vietnamita Germinado de soya, cebollas y cilantro Fideos de arroz Sopa vermicelli de cangrejo y camarones vegetariana
8 Teriyaki de Pollo Zanahorias y repollo Fideos de arroz Muslo de pollo braseado vegetariano	9 Cerdo Sazonado a la parrilla Lechuga, pepino, germinado de soya y hojas de menta Fideos de arroz Cerdo vegetariano a la parrilla con fideos de arroz rallados	10 Papilla con pollo Papas dulces, zanahorias, chicharos, repollo y cebollas Papilla de arroz integral Tofu braseado con encurtido de rábano	11 Pescado braseado con cebolla y salsa de tomate Coliflor, brócoli y zanahorias Arroz Integral Estofado de tofu con tomate	12 Pierna de Pollo Asado Coliflor y zanahorias Arroz integral Muslo de pollo braseado vegetariano	13 Pastel de Carne con Huevo vietnamita Fideos transparentes, huevo, cerdo, lechuga, tomate, pepino, zanahorias y setas orejonas y arroz integral Salteado de carne de res vegetariano
15 Albóndigas vietnamitas de cerdo Calabaza de temporada Arroz integral Estofado de tofu con tomate	16 Pescado horneado en Salsa de Tamarindo repollo chino y zanahorias arroz integral Fideos con cerdo vegetariano y cúrcuma	17 Fideos Fritos con cerdo Repollo, zanahorias y cebollas Fideos de arroz Fideos con cerdo vegetariano y cúrcuma	18 Papilla con res Papas dulces, zanahorias, chicharos, repollo y cebollas Papilla de arroz integral Res vegetariano braseado con hojas de mostaza en escabeche	19 Costillas de cerdo a la Barbacoa Ensalada vietnamita de repollo y cebolla Arroz integral Pollo agridulce vegetariano	20 Pollo asado a la lemongrass vegetales de temporada, zanahorias Arroz integral Braseado de Tofu con chile a la hierba limón
22 Pescado al horno con salsa de piña Brócoli y repollo y Zanahorias Arroz integral Braseado de verduras mixtas	23 Pastel de Carne con Huevo vietnamita Fideos transparentes, huevo, cerdo, lechuga, tomate, pepino, zanahorias y setas orejonas y arroz integral Salteado de carne de res vegetariano	24 Pierna de pollo asado Coliflor al vapor Repollo chino y zanahorias Arroz integral Muslo de pollo braseado vegetariano	25 Rollitos de arroz vietnamita con carne molida de cerdo y seta Lechuga, pepino, germinado de soya y hojas de menta Estofado de sopa de pato vegetariana con fideos	26 Teriyaki de Pollo Brocoli y Zanahorias arroz integral Tofu braseado con brotes de bambú	27 Cerdo y camarones caramelizados Lechuga, tomate, ensalada de pepino Arroz integral Seitán braseado con tofu
29 Pollo graseado con miel a la parrilla Lechuga, tomate, pepino y zanahorias Arroz integral Salteado de setas y tofu	30 Estofado de Carne Asada Zanahorias y cebollas Pan francés Sopa picante de fideos de res vegetariana	1 Cerdo braseado con huevo Repollo al vapor y zanahorias Arroz integral Tofu braseado con brotes de bambú	2 Pollo con hierba limón braseado Zanahorias y repollo chino arroz integral Tofu braseado con chile a la hierba limón	3 Lomo de cerdo asado Coliflor y repollo Arroz integral Berenjena braseada con tofu	4 Pescado a la parrilla Salteado de vegetales de temporada y ajo Arroz integral Pescado vegetariano braseado

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