



# EVERY MEAL

## Lus Cej Luam Txog Lub Khoo Kas Pub Zaub Mov Noj Rau Hnub Weekend

### PEB LUB LUAG HAUJ LWM

TIV THAIV KEV TSHAIB NQHIS NTAWM COV ME NYUAM YAUS LOS NTAWM KEV KOOM TES NROG ZEJ ZOG THIAB TSEV KAWM NTAWV

### PEB ZAJ DAB NEEG

Every Meal yog ib lub koom haum tsis vam txiaj ntsig raws 501 (c) (3) uas muaj lub luag hauj lwm los mus tiv thaiv kev tshaib nqhis rau cov me nyuam yaus los ntawm kev koom tes nrog zej zog thiab nrog tsev kawm ntawv. Peb siv zog los mus tsim kev sib

txawv rau hauv cov me nyuam lub neej los ntawm kev mob siab rau kev tsis tau zaub mov noj - lub sij hawm uas cov me nyuam tsis nyob tom tsev kawm ntawv kom nkag tau rau lub khoo kas pub zaub mov noj lawm. Every Meal pab txhawb cov tsev neeg uas yog muaj cov khoo kas rau hnub weekend, lub caij ntuj sov, thiab ncuaj sij hawm lub kawm ntawv yuav tau so txuas mus ntxiv.

Muab cov me nyuam noj zaub mov zoo, qab, thiab tseem ceeb yog peb lub hom phiaj, thiab lawv txoj kev loj hlob thiab kev ua tiav yog nyob hauv plawv ntawm txhua yam peb ua.

### ZAUB MOV QHOV KEV PAB CUAM

- Pub dawb rau txhua yim neeg
- Tsis tas yuav tau tshuaj xyuas kev tsim nyog tau txais kev teev npe nkag
- Every Meal tsis suav sau cov ntaub ntawv los ntawm tsev neeg; peb muaj kev tiv thaiv kev ua ntiag tug.
- Cov tsev neeg tuaj yeem teev npe nkag rau lub khoo kas no tau txhua lub sij hawm tag nrho hauv lub xyoo kawm ntawv
- Cov neeg tuaj pab dawb los sis cov neeg ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv yuav muab cov hnab khoom noj tso rau hauv cov tub ntxhais kawm lub hnab ev ntawv txhua lub vij, feem ntau yog Hnub Friday

### Cov Kev Xaiv Cov Hnab Khoom Noj Rau Hnub

**Weekend:** Cov tsev neeg tuaj yeem xaiv tau los ntawm tsib yam khoo noj uas nyob rau hauv USDA MyPlate cov qauv. Txhua lub hnab ntim khoom yuav muaj cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo, cov zaub mov noj uas tsis lwj hnyav li 4-5 pound, uas yog muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo, zaub, protein, hmoov grain, thiab kua zaub/zaub mov noj. Hom hnab yuav raug cim tseg los ntawm Every Meal lub cim uas muaj cov xim sib txawv.



Hnab Xim Xiav

Muaj cov zaub mov uas cov neeg Africa Hnub Tuaj nyiam noj. Lub hnab no tsis muaj nqaij npuas thiab tej zaum yuav muaj cov khoom xws li ntses tuna, spaghetti, noob taum ntaws dub, hmoov pob kws, taum fava, thiab cov khoom uas muaj txiv lws suav.



Hnab Xim Ntsuab

Lub hnab no muaj ntau yam khoom noj tshaj plaws, xws li nqaij qaib, ntses tuna, pasta, mov, mac thiab cheese, kua txob/kua zaub, thiab ntau yam zaub thiab txiv hmab txiv ntoo.



Hnab Xim Txiv Kab Ntxwv

Muaj cov zaub mov uas cov neeg Latino nyiam noj. Lub hnab no yuav muaj cov khoom xws li mov, taum dub, taum pinto, hmoov pob kws, fideo pasta, kua txob enchilada, chipotles in adobo, thiab kua txob suam.



Hnab Xim Xiav Doog

Muaj cov zaub mov uas cov neeg Asia Sab Qab Teb Hnub Tuaj nyiam noj. Lub hnab ntim khoom no yuav muaj cov khoom xws li mov, fawm, mis nyuj kua txiv maj phaub, ntsuag xyoob, hmoov curry, taum ntsuab, thiab txiv kab ntxwv suav.



Hnab Xim Daj

Muaj txhua hom khoom noj uas tuaj yeem noj tau uas yog tsuas yuav tau muab coj los mus hau me ntsis los sis tsis tas hau li lawm, xws li txiv hmab txiv ntoo qhuav, ntses tuna ntsim, nqaij qaib ntsim, paj noob hlis, granola, oatmeal, thiab kua zaub.

Site Coordinator:

Email:

Phone #: