



# 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 NQ̄HIS NTAWM COV ME NYUAM YAUS LOS NTAWM KEV KOOM TES NROG ZEJ ZOG THIAB TSEV KAWM NTAWV

### PEB LUB KEEB KWM

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 nq̄his 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 txhawb nqa cov tsev neeg nrog cov phiajxwm nyob rau ntu kawm lis piam, caij so kawm ntawv ntev, thiab lub caij ntuj sov.

Kev muab khoom noj zoo uas muaj txiaj ntsig zoo rau lub cev, qab, thiab haum rau cov menyuam yog peb lub hom phiaj, thiab lawv txoj kev loj hlob thiab kev tau txais txiaj ntsim yog lub hauv paus ntawm txhua yam uas peb ua.

### PHIAJXWM PLUAS MOV

- Pub dawb rau txhua yim neeg
- Tsis siv kev tsim nyog
- Tsis tau suav sau cov xov xwm tiv tauj
- Cov tsev neeg tuaj yeem koom rau hauv lub phiajxwm txhua lub sijhawm ntawm lub xyoo kawm
- Cov tub ntxhais kawm yuav tau txais cov hnab khoom noj txhua lub lis piam, feem ntau yog txhua hnuv Friday

#### Cov Kev Xaiv Hnab Ntim Khoom Noj Ntu Kawg Lis

**Piam:** Cov tsev neeg tuaj yeem xaiv tau los ntawm tsib yam khoo noj uas nyob rau hauv USDA MyPlate cov qauv. Txhua hom hnab ntim tau 4-5 phaus ntawm cov khoom noj uas tsis txej tau, xam muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo, zaub, nqaij, thiab khoom ua noob ntsiav. 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

Hloov kho kom muab tau khoom noj khoom haus ntau yam tshaj plaws. Lub hnab no kuj yuav ntim tau cov khoom xws li nqaij qaib, ntses tuna, pasta, mov, khoom noj mac thiab tshij, 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 xyooob, hmoov curry, taum ntsuab, thiab txiv kab ntxwv suav.



Hnab Xim Daj

Hloov kho nrog tag nrho cov khoom noj tau tam sim ntawd uas tsuas tau npaj me ntsis ntxiv xwb lossis tsis tau npaj dab tsi ntxiv li. Lub hnab no yuav ntim cov khoom xws li txiv hmab txiv ntoo qhuav, laj ntses tuna, laj nqaij qaib, noob paj hnoob hlis, granola, oatmeal, thiab kua zaub.

Every Meal

612.568.4003 | 2723 Patton Rd, Roseville, MN 55113 | everymeal.org