

# May Menu



All menu items include choice of water, coffee, or hot tea and include a vegetable, fruit, and house salad. Menu items subject to availability and changes.

All meals are from 11AM - 1PM

Free meals for those 60+ and their loved ones of all ages


**Allergen Key**

- Contains Soy
- Contains Egg
- Contains Milk
- Contains Wheat/Gluten

WG = Whole Grain



Las Vegas-Clark County  
**LIBRARY DISTRICT**  
www.lvccld.org

MONDAY EAST LIBRARY	TUESDAY CLARK LIBRARY	WEDNESDAY CLARK LIBRARY	THURSDAY EAST LIBRARY	FRIDAY WHITNEY LIBRARY
1 WG●● EGGPLANT PARMESAN & PASTA	2 WG●● BEEF STROGANOFF Egg Noodles	3 ● CREAM OF BROCCOLI SOUP WG● Turkey Sandwich	4 JAMBALAYA WG Jasmine Rice	5 BBQ CHICKEN Roasted Potatoes
8 BEEF & BROCCOLI WG Jasmine Rice	9 WG● PASTA W/ MEAT SAUCE	10 ● MINISTRONE SOUP WG●● Grilled Cheese Sandwich	11 CHICKEN MARSALA WG● Pasta	12 ● CHILI MAC ●● Corn Bread
15 SHRIMP TACOS WG Spanish Rice Pinto Beans WG Corn Tortillas	16 SLOPPY JOES WG● Dinner Roll	17 HONEY CARROT SOUP WG● Grilled Chicken Sandwich	18 <b>-NO MEAL TODAY- LIBRARY IS OPEN</b>	19 ORANGE CHICKEN WG Jasmine Rice
22 ●● MEATLOAF Mashed Potatoes	23 BAKED TILAPIA WG Brown Rice	24 ● CHICKEN TORTILLA SOUP WG●●● Egg Salad Sandwich	25 ROASTED TURKEY Mashed Potatoes	26 ●●● MEAT LASAGNA
29 <b>MEMORIAL DAY LIBRARY CLOSED -NO MEAL TODAY-</b>	30 WG CHICKEN ENCHILADAS WG Spanish Rice Pinto Beans	31 TOMATO FENNEL SOUP WG● Roast Beef Sandwich		See other side for additional information and programming

# May 2023



All meals are  
from 11AM - 1PM

Upcoming Programming

## Mondays

- 5/1: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!
- 5/8: Golden Hour Games
- 5/15: Golden Hour Games
- 5/22: Golden Hour Games
- 5/29: Memorial Day - Library Closed

## Tuesdays

- 5/2: Hollywood Hits @ 1PM | "Everything Everywhere All at Once"
- 5/9: Savvy Seniors: Vitamin & Supplements Scams
- 5/16: Movie @ 1 PM | "The Toll of the Sea"
- 5/23: Medicare Information @ 2PM
- 5/30: Asian American Heritage Movie @ 1 PM | "Yellow Rose"

## Wednesdays

- 5/3: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!
- 5/10: Golden Hour Games
- 5/17: Golden Hour Games
- 5/24: Golden Hour Games
- 5/31: Golden Hour Games

## Thursdays

- 5/4: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!
- 5/11: Golden Hour Games
- 5/18: No Meal Today - Library is Open
- 5/25: Golden Hour Games

## Fridays

- 5/5: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!
- 5/12: Golden Hour Games
- 5/19: Golden Hour Games
- 5/26: Golden Hour Games

## EAST LAS VEGAS LIBRARY

Mondays & Thursdays  
2851 E. Bonanza Rd.

## CLARK COUNTY LIBRARY

Tuesdays & Wednesdays  
1401 E. Flamingo Rd.

## WHITNEY LIBRARY

Fridays  
5175 E. Tropicana Ave.



## Healthy Tips

### Healthy Eating on a Budget: Protein Foods

Protein is essential for fueling healthy working bodies. Meals high in protein will also keep you feeling full longer. Shop around the whole store to find different protein foods. They can be found in the fresh meat, frozen foods, dairy, canned, and pantry food aisles.

#### Check out these tips when shopping:

- A low-cost and often forgotten about protein are beans, peas, and lentils such as kidney beans, lima beans, split peas and garbanzo beans (chickpeas).
- To keep meat costs down, buy the family-size or value pack and freeze what you don't use.
- Choose lean meats like chicken or turkey. When choosing ground beef, opt for 93% lean/fat-free ground beef.
- While fresh seafood may be expensive, there are other less expensive options. Buying canned tuna, salmon, or sardines are a great low-cost option and store well.
- Eggs are a great protein option and are easy to make different ways.

Stay tuned for next month on  
Healthy Eating on a Budget: Dairy and Other Foods

For more information visit:

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/shop-smart>

# Menú de Mayo

Todos los elementos del menú incluyen elección de agua, café, o té e incluyen ensalads, verduras, y frutas.

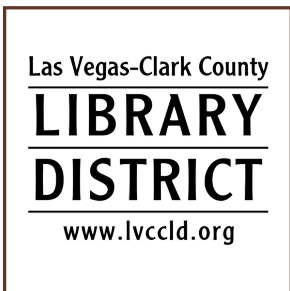
Elementos del menú sujetos a disponibilidad y cambios.

Todas las comidas son de 11AM - 1PM

Comida gratis para personas mayores de 60+ y sus seres queridos de todas las edades

## Clave de Alérgenos

- Contiene Soja
- Contiene Huevo
- Contiene Leche
- Contiene Trigo/Gluten
- GI = Grano Integral



LUNES EAST LIBRARY	MARTES CLARK LIBRARY	MIÉRCOLES CLARK LIBRARY	JUEVES EAST LIBRARY	VIERNES WHITNEY LIBRARY
1 ●● PASTA CON BERENJENA A LA PARMESANA	2 ●● STROGANOFF DE CARNE DE RES Fideos de Huevo	3 ● CREMA DE BRÓCOLI ●● Sandwich de Pavo	4 JAMBALAYA ●● Arroz Jazmín	5 POLLO CON SALSA BBQ Papas Rostizadas
8 CARNE DE RES Y BRÓCOLI ●● Arroz Jazmín Integral	9 ●● PASTA CON SALSA DE CARNE	10 ● SOPA DE MINISTRONE ●●● Sándwich de Queso	11 POLLO MARSALA ●● Con Pasta	12 ●● CHILI MAC ●● Pan de Elote
15 TACOS DE CAMARONES ●● Arroz Rojo ●● Frijoles Pinto ●● Tortillas de Maíz	16 SLOPPY JOES ●● Panecillo	17 SOPA DE ZANAHORIA CON MIEL ●● Sándwich de Pollo Asado	18 <b>-SIN COMIDA HOY- BIBLIOTECA ABIERTA</b>	19 POLLO A LA NARANJA ●● Arroz Jazmín
22 ●● PASTEL DE CARNE Puré de Papas	23 TILAPIA ●● Arroz Jazmín Integral	24 ●● SOPA DE TORTILLA CON POLLO ●●● Sándwich de Ensalada de Huevo	25 PAVO ASADO Puré de Papas	26 ●●● LASAÑA DE CARNE
29 Día de los Caídos Biblioteca Cerrada <b>-SIN COMIDA-</b>	30 ●● ENCHILADAS DE POLLO ●● Arroz Rojo ●● Frijoles Pinto	31 SOPA DE HINOJO DE TOMATE ●● Sándwich de Carne		Ver otro lado para obtener información adicional y programación

# Mayo 2023



Todas las comidas son de 11AM - 1PM

Próxima Programación

## Lunes

5/1: Golden Hour Games | ¡juegos, cartas y dominós!

5/8: Golden Hour Games

5/15: Golden Hour Games

5/22: Golden Hour Games

5/29: Día de Los Caídos - Biblioteca Cerrada

## Martes

5/2: Hollywood Hits @ 1PM | "Everything Everywhere All at Once"

5/9: Serie de prevención de estafas

5/16: Película @ 1 PM | "The Toll of the Sea"

5/23: Información de Medicare @ 2PM

5/30: Película de Herencia Asiático-Americana @ 1 PM | "Yellow Rose"

## Miércoles

5/3: Golden Hour Games | ¡juegos, cartas y dominós!

5/10: Golden Hour Games

5/17: Golden Hour Games

5/24: Golden Hour Games

5/31: Golden Hour Games

## Jueves

5/4: Golden Hour Games | ¡juegos, cartas y dominós!

5/11: Golden Hour Games

5/18: No Hay Comida Hoy - Biblioteca Abierta

5/25: Golden Hour Games

## Viernes

5/5: Golden Hour Games | ¡juegos, cartas y dominós!

5/12: Golden Hour Games

5/19: Golden Hour Games

5/26: Golden Hour Games

## EAST LAS VEGAS LIBRARY

Lunes & Jueves  
2851 E. Bonanza Rd.

## CLARK COUNTY LIBRARY

Martes & Miércoles  
1401 E. Flamingo Rd.

## WHITNEY LIBRARY

Viernes  
5175 E. Tropicana Ave.



## Consejos Saludables

### Alimentación Saludable con un Presupuesto: Alimentos Proteicos

La proteína es esencial para alimentar cuerpos de trabajo saludables. Comidas altas en proteínas también te mantendrá lleno por más tiempo. Compare precios en toda la tienda para encontrar diferentes alimentos con proteínas. Se pueden encontrar en los pasillos de carne fresca, alimentos congelados, lácteos, enlatados, y alimentos de despensa.

#### Echa un vistazo a estos consejos al comprar:

- Un bajo costo y a menudo olvidado sobre la proteína son los frijoles, guisantes y lentejas como frijoles, habas, guisantes partidos y garbanzos.
- Para mantener bajos los costos de la carne, compre el paquete de tamaño familiar o de valor y congele lo que no use.
- Elija carnes magras como pollo o pavo. Al elegir carne molida, opte por carne molida magra/sin grasa al 93%.
- Si bien los mariscos frescos pueden ser caros, hay otras opciones menos costosas. Comprar atún, salmón o sardinas enlatados es una excelente opción de bajo costo y se almacena bien.
- Los huevos son una gran opción de proteínas y son fáciles de hacer de diferentes maneras.

Manténgase en sintonía para el próximo mes en Alimentación Saludable con un Presupuesto: Productos Lácteos y Otros Alimentos

Para obtener más información, visite:

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/shop-smart>