

March Menu

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

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
See other side for additional information and programming		1 ● MINESTRONE SOUP WG ● Turkey Sandwich	2 WG ● BEEF STROGANOFF Egg Noodles	3 ROASTED CHICKEN Yams
6 CHICKEN MARSALA WG ● Pasta	7 SLOPPY JOES WG ● Dinner Roll	8 HONEY CARROT SOUP WG ● Grilled Chicken Sandwich	9 SWEET & SOUR CHICKEN WG Jasmine Rice	10 ● ● MEATLOAF Mashed Potatoes
13 ● ● ● CHICKEN CHOW MEIN	14 BROILED SALMON Roasted Potatoes	15 ● CHICKEN AND RICE SOUP WG ● ● Grilled Cheese Sandwich	16 WG ● PASTA W/ MEAT SAUCE	17 BBQ CHICKEN Roasted Potatoes
20 ● ● CHILI ● Corn Bread	21 ORANGE CHICKEN WG Jasmine Rice	22 ● CREAM OF BROCCOLI SOUP WG ● Roast Beef Sandwich	23 CHICKEN FAJITAS WG Spanish Rice Pinto Beans WG Corn Tortillas	24 ● SHEPHERD'S PIE ● Dinner Roll
27 ROASTED TURKEY Mashed Potatoes	28 WG ● ● CHICKEN PARMESAN PASTA	29 ● CHICKEN NOODLE SOUP WG ● ● ● Egg Salad Sandwich	30 BEEF & BROCCOLI WG Brown Jasmine Rice	31 FISH TACOS WG Spanish Rice Pinto Beans WG Corn Tortillas

March 2023

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.

All meals are
from 11AM - 1PM

Upcoming Programming

Mondays

3/6: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!

3/13: Golden Hour Games

3/20: Golden Hour Games

3/27: Golden Hour Games

Tuesdays

3/7: Hollywood Hits @ 1PM | "The Banshees of Inisherin"

3/14: Savvy Seniors: Tax & IRS Scams @ 1PM

3/21: Movie @ 1 PM | "The Quiet Man"

3/28: Medicare Information @ 2PM

Wednesdays

3/1: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!

3/8: Golden Hour Games

3/15: Golden Hour Games

3/22: CareMore Presentation @ 1PM

3/29: Golden Hour Games

Thursdays

3/2: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!

3/9: Golden Hour Games

3/16: Golden Hour Games

3/23: Golden Hour Games

3/30: Golden Hour Games

Fridays

3/3: Golden Hour Games | Cards, dominos, games!

3/10: Golden Hour Games

3/17: Golden Hour Games

3/24: Golden Hour Games

3/31: Golden Hour Games

Healthy Tips

Healthy Eating on a Budget: Fruits and Vegetables

To get a variety of fruits and vegetables on a budget, enjoy them in all their forms: fresh, frozen and canned.

There is not a "best" form as frozen and canned are always packaged at peak freshness, preserving all the same nutrients as fresh.

Check out these tips when shopping:

- Buying produce "in season" often costs less and is at its peak flavor. Especially when buying fresh produce, only buy what you can use before it spoils.
- When buying canned, choose fruits in 100% fruit juice and vegetables with "low-sodium" or "no salt added" listed on the label. Often canned costs less than fresh.
- Stock up on frozen fruit and vegetables without added sauces or butter, if you have the freezer space. Frozen vegetables may cost less depending on the season.
- Canned and frozen produce lasts much longer than fresh. Having a supply of produce at home can be a quick way to add them to your meal.

Stay tuned for next month on
Healthy Eating on a Budget: Grains

For more information visit:

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

Menú de Marzo

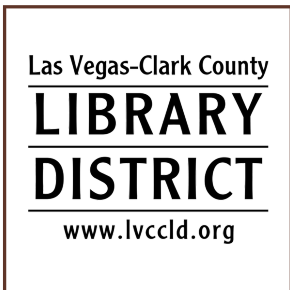
Todos los elementos del menú incluyen elección de agua, café, o té e incluyen ensalads, verduras, y frutas. Menú sujeto a cambios y disponibilidad.


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
Ver otro lado para obtener información adicional y programación		1 ● SOPA DE MINISTRONE GI ● Sándwich de Pavo	2 GI ● ● STROGANOFF DE CARNE DE RES Fideos de Huevo	3 POLLO ASADO Camote
6 POLLO MARSALA GI ● Con Pasta	7 SLOPPY JOES GI ● Panecillo	8 SOPA DE ZANAHORIA CON MIEL GI ● Sándwich de Pollo Asado	9 POLLO AGRIDULCE GI Arroz Jazmín	10 ● ● PASTEL DE CARNE Puré de Papas
13 ● ● ● CHOW MEIN DE POLLO	14 SALMÓN ASADO Papas Rostizadas	15 ● SOPA DE ARROZ Y POLLO GI ● ● Sándwich de Queso	16 GI ● PASTA CON SALSA DE CARNE	17 POLLO CON SALSA BBQ Papas Rostizadas
20 ● ● CHILI ● ● Pan de Elote	21 POLLO A LA NARANJA GI Arroz Jazmín	22 ● CREMA DE BRÓCOLI GI ● Sándwich de Carne	23 FAJITAS DE POLLO GI Arroz Rojo Frijoles Pinto GI Tortillas de Maíz	24 ● SHEPHERD'S PIE ● Panecillo
27 PAVO ASADO Puré de Papas	28 GI ● ● PASTA DE POLLO PARMESANO	29 ● SOPA DE FIDEO CON POLLO GI ● ● ● Sándwich de Ensalada de Huevo	30 CARNE DE RES Y BRÓCOLI GI Arroz Jazmín Integral	31 TACOS DE PESCADO GI Arroz Rojo Frijoles Pinto GI Tortillas de Maíz

Marzo 2023

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.

**Todas las comidas son
de 11AM - 1PM**

Próxima Programación

Lunes

3/6: Golden Hour Games | ¡Juegos, cartas y dominó!

3/13: Golden Hour Games

3/20: Golden Hour Games

3/27: Golden Hour Games

Martes

3/7: Hollywood Hits @ 1PM | "The Banshees of Inisherin"

3/14: Serie de prevención de estafas @ 1PM

2/21: Película @ 1 PM | "The Quiet Man"

3/28: Información de Medicare @ 2PM

Miércoles

3/1: Golden Hour Games | ¡Juegos, cartas y dominó!

3/8: Golden Hour Games

3/15: Golden Hour Games

3/22: Presentación de CareMore @ 1PM

3/29: Golden Hour Games

Jueves

3/2: Golden Hour Games | ¡Juegos, cartas y dominó!

3/9: Golden Hour Games

3/16: Golden Hour Games

3/23: Golden Hour Games

3/30: Golden Hour Games

Viernes

3/3: Golden Hour Games | ¡Juegos, cartas y dominó!

3/10: Golden Hour Games

3/17: Golden Hour Games

3/24: Golden Hour Games

3/31: Golden Hour Games

Consejos Saludables

Alimentación Saludable con un Presupuesto: Frutas y Verduras

Para obtener una variedad de frutas y verduras con un presupuesto limitado, disfrútelas en todas sus formas: frescas, congeladas y enlatadas. No hay una "mejor" forma, ya que los congelados y enlatados siempre se envasan con la máxima frescura, conservando los mismos nutrientes que los frescos.

Echa un vistazo a estos consejos al comprar:

- Comprar productos "en temporada" a menudo cuesta menos y está en su mejor sabor. Especialmente cuando compre productos frescos, solo compre lo que pueda usar antes de que se echen a perder.
- Cuando compre enlatado, elija frutas en jugo de fruta 100% y verduras con "bajo contenido de sodio" o "sin sal agregada" que figuran en la etiqueta. A menudo, las conservas cuestan menos que las frescas.
- Abastézcase de frutas y verduras congeladas sin salsas o mantequilla añadidas, si tiene el espacio del congelador. Las verduras congeladas pueden costar menos dependiendo de la temporada.
- Los productos enlatados y congelados duran mucho más que los frescos. Tener un suministro de productos en asa puede ser una forma rápida de agregarlos a su comida.

Manténgase en sintonía para el próximo mes en Alimentación saludable con un presupuesto: Granos

Para obtener más información, visite:

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