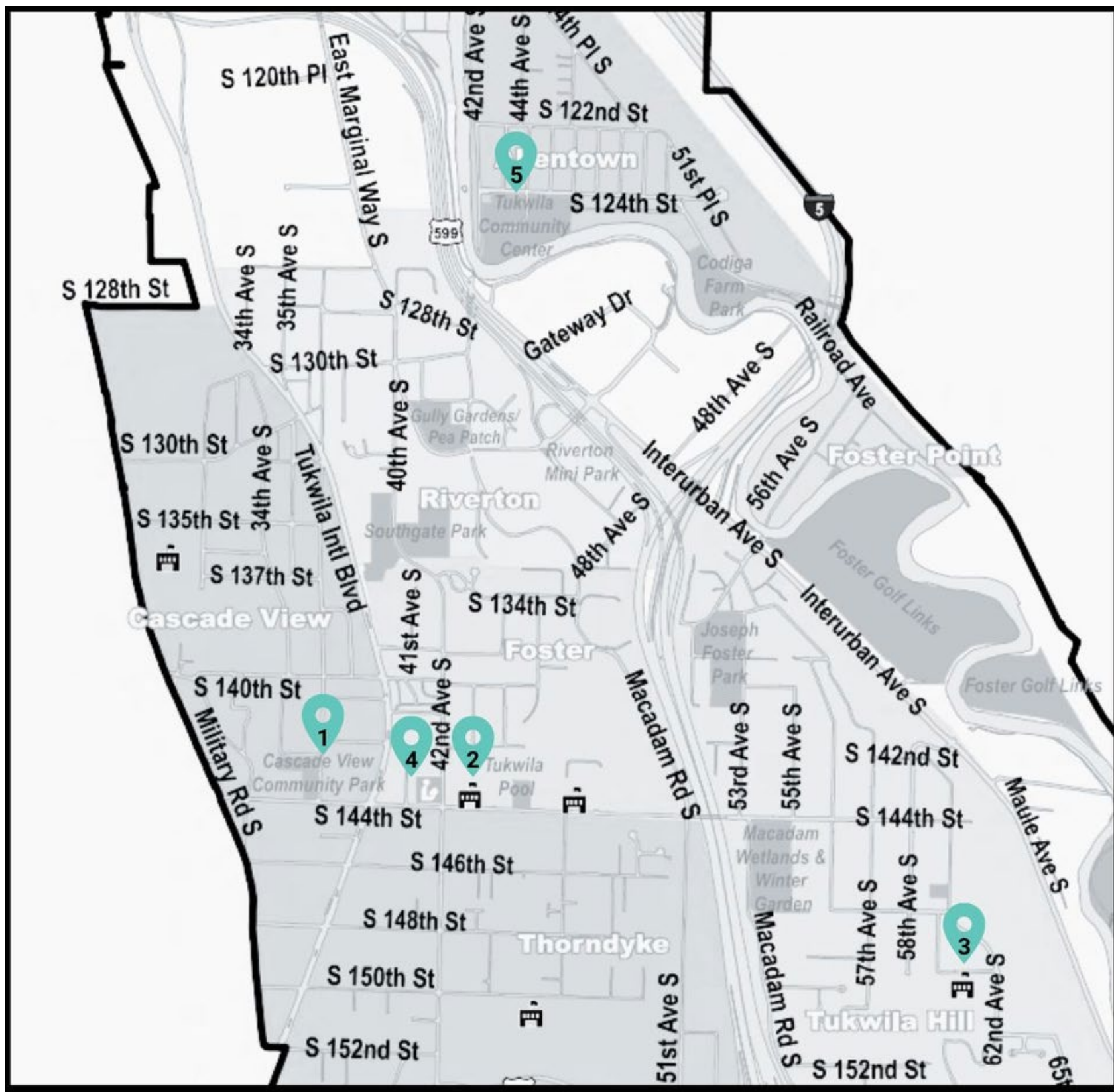




# FREE SUMMER MEALS

## for TUKWILA KIDS & TEENS



Summer meals are open to all kids and teens 18 years and younger.

Registration is not required. There are no forms to fill out and no names are written down. Just stop by any of these locations for a free, nutritious meal. The meals must be eaten on-site.

- 1** Cascade View Community Park  
14211 37th Ave South  
July 10th – August 25th, Monday – Friday  
Lunch: 11:45 am – 12:45 pm  
Snack: 1:45 – 2:00 pm
- 2** Foster High School  
4242 South 144th Street  
July 5th – August 3rd, Monday – Thursday  
Breakfast: 7:30 – 8:00 am  
Lunch: 11:00 – 11:30 am
- 3** Tukwila Elementary  
5939 South 149th St  
July 5th – August 3rd, Monday – Thursday  
Breakfast 8:30-9:00 am  
Lunch: 12:00 – 12:30 pm
- 4** Tukwila Village Farmer's Market  
14350 Tukwila International Blvd  
June 21st – August 30th, Wednesdays  
Dinner: 4:30 – 6:30 pm  
Halal friendly options.  
Meals available for caregivers too!
- 5** Tukwila Community Center  
12424 42nd Ave South  
July 5th-August 25th, Monday – Friday  
Lunch: 11:15 am – 12:15 pm  
Snack: 3:00 – 3:30 pm



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>Breakfast:</b> 7:30-8 am Foster High School 8:30-9 am Tukwila Elementary</p> <p><b>Lunch:</b> 11-11:30 am Foster High School 11:15 am -12:15 pm Tukwila Community Center 12-12:30 pm Tukwila Elementary 11:45 am -12:45 pm Cascade View Community Park</p> <p><b>Snack:</b> 1:45-2 pm Cascade View Community Park 3-3:30 pm Tukwila Community Center</p>	<p><b>Breakfast:</b> 7:30-8 am Foster High School 8:30-9 am Tukwila Elementary</p> <p><b>Lunch:</b> 11-11:30 am Foster High School 11:15 am -12:15 pm Tukwila Community Center 12-12:30 pm Tukwila Elementary 11:45 am -12:45 pm Cascade View Community Park</p> <p><b>Snack:</b> 1:45-2 pm Cascade View Community Park 3-3:30 pm Tukwila Community Center</p>	<p><b>Breakfast:</b> 7:30-8 am Foster High School 8:30-9 am Tukwila Elementary</p> <p><b>Lunch:</b> 11-11:30 am Foster High School 11:15 am -12:15 pm Tukwila Community Center 12-12:30 pm Tukwila Elementary 11:45 am -12:45 pm Cascade View Community Park</p> <p><b>Snack:</b> 1:45-2 pm Cascade View Community Park 3-3:30 pm Tukwila Community Center</p> <p><b>Dinner:</b> 4:30-6:30 pm Tukwila Village Farmer's Market</p>	<p><b>Breakfast:</b> 7:30-8 am Foster High School 8:30-9 am Tukwila Elementary</p> <p><b>Lunch:</b> 11-11:30 am Foster High School 11:15 am -12:15 pm Tukwila Community Center 12-12:30 pm Tukwila Elementary 11:45 am -12:45 pm Cascade View Community Park</p> <p><b>Snack:</b> 1:45-2 pm Cascade View Community Park 3-3:30 pm Tukwila Community Center</p>	<p><b>Lunch:</b> 11:15 am -12:15 pm Tukwila Community Center 12-12:30 pm Tukwila Elementary 11:45 am -12:45 pm Cascade View Community Park</p> <p><b>Snack:</b> 1:45-2 pm Cascade View Community Park 3-3:30 pm Tukwila Community Center</p>



# Tukwila နေ့ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် နွေရာသီ အခမဲ့ အစားအစာများ

နွေရာသီအစားအစာများကို ၁၈ နှစ်နှင့်အောက် ကလေးငယ်များ အားလုံး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ဖောင်ဖြည့်ရန် မလိုအပ်သလို နာမည်လည်းရေးသားရန်မလိုပါ။ အခမဲ့ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကို ဤနေရာများမှ ဝင်ရောက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အစားအစာများကို ကျွေးမွေးရာနေရာများတွင်သာ စားသုံးရပါမည်။

- Cascade View Community Park**  
14211 37th Ave South  
*Juulay 10 keeda – Agosto 25 keeda, Isniin – Jimce*  
Qadada: 11:45– 12:45 duhurnimo  
Cuntadda fudud: 1:45 – 2:00 duhurnimo
- Dugsiga Sare ee Foster**  
4242 South 144th Street  
*Juulay 5teeda – Agosto 3 deeda, Isniinta – Khamiis*  
Quraacda: 7:30 – 8:00 subaxnimo  
Qadada: 11:00 – 11:30 subaxnimo
- Dugsiga Hoose Tukwila**  
5939 South 149th St  
*Juulay 5teeda – Agosto 3 deeda, Isniinta – Khamiis*  
Quraaxda 8:30-9:00 subaxnimo  
Qadada: 12:00 – 12:30 duhurnimo
- Tuulaada Tukwila Suuqa Beeralayda**  
14350 Tukwila International Blvd  
*Juun 21 keed – Agosto 30 keeda, Arbacooyinka*  
Cashada 4:30 – 6:30 fiidnimo  
Cuntooyinka loo heli karo daryeelayaasha sidoo kale!
- Xarunta Bulshadda Tukwila**  
12424 42nd Ave South  
*Juulay 5 keeda – Agosto 25 keeda, Isniin – Jimce*  
Qadada 11:15 subaxnimo – 12:15 duhurnimo  
Cuntadda fudud 3:00 – 3:30 galabnimo

## COMIDAS GRATUITAS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE TUKWILA DURANTE EL VERANO

Se ofrecen comidas para todos los niños, las niñas y los adolescentes de 18 años o menos durante el verano. No se requiere inscripción. No es necesario llenar formularios ni anotar nombres. Solo hay que acercarse a cualquiera de las ubicaciones para obtener una comida gratis y nutritiva. Las comidas se deben consumir en el lugar.

- Cascade View Community Park**  
14211 37th Ave South  
ဇူလိုင် ၁၀ ရက်မှ ဩဂုတ် ၂၅ ရက်၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့  
နေ့လည်စာ - ၁၁:၄၅ မှ ၁၂:၄၅ ထိ  
သွားရည်စာ - ၁:၄၅ မှ ၂:၀၀ ထိ
- Foster High School**  
4242 South 144th Street  
ဇူလိုင် ၅ ရက်မှ ဩဂုတ် ၃ ရက်၊ တနင်္လာနေ့မှ ကြာသပတေးနေ့  
နံနက်စာ - ၇:၃၀ မှ ၈:၀၀ ထိ  
နေ့လည်စာ - ၁၁:၀၀ မှ ၁၁:၃၀ ထိ
- Tukwila Elementary**  
5939 South 149th St  
ဇူလိုင် ၅ ရက်မှ ဩဂုတ် ၃ ရက်၊ တနင်္လာနေ့မှ ကြာသပတေးနေ့  
နံနက်စာ - ၈:၃၀ မှ ၉:၀၀ ထိ  
နေ့လည်စာ - ၁၂:၀၀ မှ ၁၂:၃၀ ထိ
- Tukwila Village Farmer's Market**  
14350 Tukwila International Blvd  
ဇွန်လ ၂၁ ရက်မှ ဩဂုတ် ၃၀ ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့  
ညစာ- ၄:၃၀ မှ ၆:၃၀ ထိ  
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်လည်း အစားအစာများ ရရှိနိုင်ပါပြီ။
- Tukwila Community Center**  
12424 42nd Ave South  
ဇူလိုင်လ ၅ ရက်မှ ဩဂုတ် ၂၅ ရက်၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့  
နေ့လည်စာ - ၁၁:၁၅ မှ ၁၂:၁၅ ထိ  
သွားရည်စာ- ၃:၀၀ မှ ၃:၃၀ ထိ

## CUNTOOYINKA XAGAAGA BILAASHKA AH ee TUKWILA CARRUURTA & KURAYDA

Cuntooyinka xagaaga waxay u furan yihiin dhammaan carruurta iyo kurayda 18 sanadood jirka iyo ka yar. Diiwaangelinta looma baahna. Ma jiraan qaababka lagu buuxiyo oo ma jiraan magacyo la qoray. Joogso agteeda wax ka mid ah goobahan cuntooyinka bilaashka ah, nafaqada leh. Cuntooyinka waa in lagu qaataa goobta.

- Cascade View Community Park**  
14211 37th Ave South  
*Del 10 de julio al 25 de agosto, de lunes a viernes*  
Almuerzo: de 11:45 a. m. a 12:45 p. m.  
Merienda: de 1:45 p. m. a 2:00 p. M.
- Foster High School**  
4242 South 144th Street  
*Del 5 de julio al 3 de agosto, de lunes a viernes*  
Desayuno: de 7:30 a. m. a 8:00 a. m.  
Almuerzo: de 11:00 a. m. a 11:30 a. M.
- Tukwila Elementary**  
5939 South 149th St  
*Del 5 de julio al 3 de agosto, de lunes a viernes*  
Desayuno: de 8:30 a. m. a 9:00 a. m.  
Almuerzo: de 12:00 a. m. a 12:30 a. M.
- Tukwila Village Farmer's Market**  
14350 Tukwila International Blvd  
*Del 21 de junio al 30 de agosto, todos los miércoles*  
Cena: de 4:30 p. m. a 6:30 p. m.  
¡También se ofrecen comidas a los cuidadores!
- Tukwila Community Center**  
12424 42nd Ave South  
*Del 5 de julio al 25 de agosto, de lunes a viernes*  
Almuerzo: de 11:15 a. m. a 12:15 a. m.  
Merienda: de 3:00 p. m. a 3:30 p. m.