



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	06/08/2018	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm Cơm trắng/ bánh mì	Rau muống xào	Gà phi lê nướng sốt teriyaki kiểu Nhật	Miến trộn thanh cua	Trái cây	Món Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	BA	07/08/2018	Bánh su vani	Sữa tươi	Canh cà chua thịt bò Cơm trắng/ bánh mì	Bầu xào hành	Nạc vai nướng	Trứng gà luộc	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp kem	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	TU'	08/08/2018	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Khoai lang tẩm bột chiên gia vị	Mỳ xào gà		Trái cây	Món Âu	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	NĂM	09/08/2018	Bánh quy hạnh nhân	Sữa tươi	Canh rau cải thìa nấu thịt Cơm trắng/ bánh mì	Bông cải xanh xào	Cá ba sa tẩm bột chiên	Đậu khuôn sốt cà và thịt băm	Trái cây	Món Âu + Á	Súp tôm trứng rau củ	Nước trái cây các loại Sữa chua
	SÁU	10/08/2018	Nho đỏ	Nước ép cam		Rau thơm	Bún Thang Hà Nội		Trái cây	Món Á	Bánh Brioche	Nước trái cây các loại Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.



THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 8/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	13/08/2018	Thanh long	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Heo kho tàu	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	14/08/2018	Bánh bao	Sữa tươi	Canh rau củ thịt nạc	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt gà viên		Trái cây	Món Âu + Á	Thịt heo viên chiên	Nước trái cây các loại
					Sữa tươi							Sữa tươi
	TƯ	15/08/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Ba chỉ chiên sả	Xíu mại sốt cà	Trái cây	Món Á	Bánh Danish	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	16/08/2018	Bánh gato thơm	Sữa tươi	Canh bắp cải thịt nạc xay	Bí đỏ nướng	Gà phi lê nướng lá chanh	Bún trộn cá nưê nướng với mè	Trái cây	Món Âu + Á	Súp tôm rau củ bột bán	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	17/08/2018	Chocopie	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ Quảng tôm thịt trứng		Trái cây	Món Âu	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.





TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
3	HAI	20/08/2018	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào	Thịt heo rim mắm	Miến trộn nấm hương và ba chỉ chiên giòn	Trái cây	Món Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	21/08/2018	Nho	Nước táo ép	Canh mồng tơi nấu thịt	Su su xào cà rốt	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Thịt ba chỉ om củ cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy bơ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	22/08/2018	Bánh Pateso	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Rau củ đút lò	Cốt lết nướng sốt Demi		Trái cây	Món Âu	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	23/08/2018	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Đậu ve xào	Cá ba sa kho tộ	Trứng tằm bột gia vị chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bột bán thịt băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	24/08/2018	Bánh mì tươi	Sữa tươi		Rau thơm	Phở gà		Trái cây	Món Á	Xôi chiên phồng	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.





TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	27/08/2018	Thanh long	Sữa tươi	Canh rau ngót nấu thịt	Su hào xào hành	Nạc vai chiên xù	Phở xào kiểu Thái	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	28/08/2018	Bánh bông lan	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Bắp cải luộc mắm trứng	Ba chỉ quay sốt chanh	Đậu khuôn chiên xù với sốt xì dầu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy nhân mứt dâu tây	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	29/08/2018	Bánh dứa	Sữa tươi	Canh cải nấu thịt nạc	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm sườn nướng gia vị		Trái cây	Món Á	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
	NĂM	30/08/2018	Bánh Danish nho khô	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Bánh rau củ chiên	Nem nướng	Trứng hấp kiểu Hàn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao	Nước trái cây các loại
Cơm trắng					Kem flan							
SÁU	31/08/2018	Chuối	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ bò		Trái cây	Món Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại	
											Sữa tươi	

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

