

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 05/2020



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		
1	HAI	04/05/2020	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh cải xanh nấu thịt bò	Rau muống xào tỏi	Gà nướng sốt teriyaki	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dừa	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	BA	05/05/2020	Bánh muffin	Nước cam ép	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào	Nạc vai xào lá lốt và sả	Chả cá chiên xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	TU	06/05/2020	bánh su kem	Sữa tươi	Canh tần ô nấu tôm	Khoai lang chiên	Mỳ ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh buttet waffles	Sữa tươi
	NĂM	07/05/2020	Bánh danish	Sữa tươi	Canh rong biển nấu tôm	Cải thìa xào	Gà phi lê nướng sốt BBQ	Bún trộn cá nướng mè và rau thơm	Trái cây	Món Á	Bánh khoai tây giòn	Sữa tươi
Cơm trắng												
SÁU	08/05/2020	Bánh quy bơ giòn	Sữa tươi	Rau thơm		Mỳ Quảng bò và trứng cút		Trái cây	Món Á	Bắp xào bơ	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 3 – THÁNG 05/2020



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	11/05/2020	Sữa chua/ bánh gạo mận	Nước đào ép	Canh bò ngọt nấu thịt bò	Rau muống xào	Gà roti	Đậu khuôn om sả	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông nhài	Sữa tươi
		Cơm trắng										
	BA	12/05/2020	Bánh Sừng trâu	Sữa tươi	Canh mướp nấu tôm	Rau củ xào	Ba chỉ nướng rang sả và lá chanh	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao nhân khoai môn	Sữa tươi
		Cơm trắng										
	TU	13/05/2020	Bánh waffle butter	Sữa tươi	Canh cải xanh nấu tôm	cà chua xà lách dưa leo/ đu đủ ngâm chua	Cơm thịt nướng		Trái cây	Món Âu	Xúc xích bò nướng/ Bánh xốp phô mai	Sữa tươi
	Cơm trắng											
NĂM	14/05/2020	Bánh Bông lan hương lá dứa	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Bông cải trắng xào tỏi	Cá chiên sốt mắm	Nạc vai xào đậu ve	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh su kem/ Bánh gạo	Sữa tươi	
	Cơm trắng											
SÁU	15/05/2020	Bánh Men	Sữa tươi		Rau thơm	Hủ tiếu thịt heo và trứng cút		Trái cây	Món Á	Bánh Muffin/ Bánh quy giòn	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 3 – THÁNG 05/2020



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		
3	HAI	18/05/2020	Kem flan/ bánh xốp	Nước táo ép	Canh bầu nấu tôm Cơm trắng	Cải ngọt xào	Gà chiên sốt chua ngọt	Ba chỉ chiên giòn sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh khoai tây	Sữa tươi
	BA	19/05/2020	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau củ nấu thịt bò băm Cơm trắng	Đậu ve xào	Nạc móng nướng BBQ	bò xào nấm bào ngư, lá chanh sả	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Sữa tươi
	TU'	20/05/2020	Bánh mỳ tươi	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Thịt heo nướng sả mè rang		Trái cây	Món Á	Chả cá viên chiên	Sữa tươi
	NĂM	21/05/2020	Bánh dứa	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm Cơm trắng	Cải thảo xào	Gà chiên sả và lá chanh	Nạc vai xào bông cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy bơ	Sữa tươi
	SÁU	22/05/2020	Bánh gatô chuối	Sữa tươi	Rau thơm		Bún bò huế		Trái cây	Món Á	Bánh socola	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 3 – THÁNG 05/2020



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		
4	HAI	25/05/2020	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền nấu thịt bò Cơm trắng	Cải ngọt xào	Gà chiên xù	Trứng luộc mắm tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dừa	Sữa tươi
	BA	26/05/2020	Bánh Danish	Nước ép cam	Canh mướp nấu tôm Cơm trắng	Su su xào	Ba chỉ hun khói cuộn nấm và rau củ nướng	Hủ tiếu xào ruốc	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Quy bơ giòn	Sữa tươi
	TƯ	27/05/2020	Bánh su kem	Sữa tươi	Canh Củ cải nấu tôm	Khoai lang chiên	Mỳ xào bò		Trái cây	Món Á	Há cảo hấp	Sữa tươi
	NĂM	28/05/2020	Bánh bông lan chuối	Sữa tươi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Bầu xào hành	Nạc xay cuộn lá lốt	Tôm viên chiên sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp Khoai tây	Sữa tươi
	SÁU	29/05/2020	Bánh quy bơ giòn	Sữa tươi	Rau thơm		Bún Thang Hà Nội		Trái cây	Món Á	Donut	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 NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	HAI	01/06/2020	Sữa chua	Nước đào ép	Canh tần ô nấu tôm Cơm trắng	Cải thảo xào	Gà chiên mắm	Nấm om nạc xay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Men	Sữa tươi
	BA	02/06/2020	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh bò ngọt nấu thịt bò Cơm trắng	Rau củ xào chua ngọt	Nạc móng xào sả lá chanh	Đậu khuôn sốt cà và thịt bò băm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mỳ ngọt	Sữa tươi
	TU	03/06/2020	Bánh bông lan kem bơ mềm	Sữa tươi	Canh cà chua trứng Cơm trắng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi, xà lách cà chua dưa leo	Bò Bít tết		Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt	Sữa tươi
	NĂM	04/06/2020	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm Cơm trắng	Đậu ve xào	Gà nướng sốt BBQ	Trứng tẩm bột chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông nhài	Sữa tươi
	SÁU	05/06/2020	Bánh Danish nhân kem	Sữa tươi	Rau thơm		Phở bò		Trái cây	Món Á	Gà viên chiên	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.

