



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	04/05/2020	Canh cải xanh nấu thịt bò	Rau muống xào tỏi + salad tự chọn	Tôm xóc tỏi	Gà nướng sốt teriyaki	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dứa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng ômelet					Sữa tươi
	BA	05/05/2020	Canh rau mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Nạc vai xào lá lốt và sả	Cá Saba phi lê om xì dầu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Chả cá chiên xào chua ngọt					Sữa tươi
	TƯ	06/05/2020	Canh tần ô nấu tôm	Khoai Lang chiên+ salad tự chọn	Mỳ ý sốt bò băm	Mỳ ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh waffles	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/bánh mỳ							Sữa tươi
	NĂM	07/05/2020	Canh rong biển nấu tôm	Cải thìa xào tỏi+ salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt BBQ	Cá Basa kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Khoai tây giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bún trộn cá nướng mè và rau thơm					Sữa tươi
	SÁU	08/05/2020		Rau thơm các loại	Bún chả cá	Mỳ Quảng Bò và trứng	Trái cây	Món Á	Bắp xào bơ	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 TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	11/05/2020	Canh bò ngót nấu thịt bò	Rau muống xào + salad tự chọn	Tôm xóc tỏi	Gà rô ti	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông nhài	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn um sả					Sữa tươi
	BA	12/05/2020	Canh mướp nấu tôm	Rau củ xào chua ngọt + salad tự chọn	Ba chỉ nướng rang sả lá chanh	Bò xay xào lá lốt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao nhân khoai môn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng cút kho tàu					Sữa tươi
	TƯ	13/05/2020	Canh cải xanh nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo / đu đủ ngâm chua+ salad tự chọn	Cơm gà Hội An	Cơm sườn	Trái cây	Món Á	Xúc xích bò nướng/ Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
NĂM	14/05/2020	Canh bí đao nấu tôm	Bông cải trắng xào tỏi + salad tự chọn	Cá diêu hồng chiên	Gà quay sốt chanh chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh su kem/ Bánh gạo	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Nạc vai xào đậu ve					Sữa tươi	
SÁU	15/05/2020		Rau thơm + rau sống các loại	Bún chả cá Lã vọng	Hủ tiếu thịt heo và trứng cút	Trái cây	Món Á	Bánh Muffin/ Bánh quy giòn	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 TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
3	HAI	18/05/2020	Canh bầu nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Gà chiên sốt chua cay	Thịt heo luộc	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh khoai tây	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Ba chỉ chiên giòn sốt chua ngọt					Sữa tươi
	BA	19/05/2020	Canh rau củ nấu thịt bò băm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Cá basa om riềng	Nạc móng nường sốt BBQ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		bò xào nấm bào ngư, lá chanh sả					Sữa tươi
	TƯ	20/05/2020	Canh đu đủ nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo + Khoai lang nhúng bột chiên + salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt mù tạt và mật ong	Thịt heo nướng sả và mè rang	Trái cây	Món Âu	Chả cá viên chiên	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	21/05/2020	Canh bí đỏ nấu tôm	Cải thảo xào + salad tự chọn	Mực chiên mắm	Gà chiên sả lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Nạc vai xào bông cải					Sữa tươi
SÁU	22/05/2020		Rau thơm + rau sống các loại	Bún bò Huế	Mỳ Quảng gà	Trái cây	Món Á	Bánh ít trần	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 TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	25/05/2020	Canh rau dền nấu thịt bò	Cải ngọt xào tỏi + salad tự chọn	Gà phi lê chiên xù	Cá basa phi lê xay viên sốt sate	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dứa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Sữa tươi
	BA	26/05/2020	Canh mướp nấu tôm	Su su xào + salad tự chọn	Tôm xóc tỏi	Ba chỉ hun khói cuộn nấm và rau củ nướng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy bơ giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Hủ tiếu xào ruốc và rau củ					Sữa tươi
	TU'	27/05/2020	Canh củ cải nấu tôm	Khoai lang chiên + salad tự chọn	Mỳ xào bò	Mỳ xào gà	Trái cây	Món Âu	Há cảo hấp	Nước trái cây các loại
NĂM	28/05/2020	Canh rong biển nấu tôm	Bầu xào hành + salad tự chọn	Nạc xay cuộn lá lốt	Diêu hồng chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh khoai tây giòn	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Tôm viên sốt chua ngọt					Sữa chua	
SÁU	29/05/2020		Rau thơm	Bún thang Hà Nội	Mỳ quảng tôm thịt trứng	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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	Bánh men	Nước trái cây các loại
5	HAI	01/06/2020	Canh tần ô nấu tôm	Cải thảo xào tỏi + salad tự chọn	Bò bắp ngâm chua ngọt	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á		
			Cơm trắng		Nấm om thịt xay				Sữa tươi	
	BA	02/06/2020	Canh rau ngót thịt bò	Rau củ xào + salad tự chọn	Gà phi lê xào sả	Nạc móng xào sả lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	bánh mì ngọt	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn sốt cà và thịt bò băm					Sữa tươi
	TƯ	03/06/2020	Canh cà chua trứng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi cà chua xà lách dưa leo + salad tự chọn	Bò bít tết	Gà nướng mật ong và mù tạt với xạ hương khô	Trái cây	Món Âu	Bánh bao nhân thịt	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/bánh mì							Sữa tươi
	NĂM	04/06/2020	Canh bí đỏ nấu tôm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Gà nướng sốt BBQ	Tôm kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông nhài	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
	SÁU	05/06/2020		Rau thơm các loại	Mỳ hoành thánh xá xíu	Phở bò	Trái cây	Món Á	Gà viên chiên	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.