



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		
9	HAI	01/10/2018	Bánh Danish hương quế	Sữa tươi	Canh mướp nấu tôm Cơm trắng	Cải trộn kiểu Hàn	Gà chiên xù	Đậu ve xào nạc vai	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	BA	02/10/2018	Kem flan	Nước cam ép	Canh rau dền nấu tôm Cơm trắng	Su su xào	Heo quay	Trứng luộc với mắm ớt tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao nhân thịt	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	TU	03/10/2018	Dừa hấu	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu thịt nạc xay	Khoai lang chiên	Mỳ xào gà		Trái cây	Món Âu	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	NĂM	04/10/2018	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh cải thảo nấu tôm Cơm trắng	Bầu xào hành	Tôm thịt rang mắm	Bún xào gà và rau củ	Trái cây	Món Á	Súp tôm trứng rau củ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	SÁU	05/10/2018	Nho đỏ	Nước ép cam	Rau thơm		Bún Bò Huế		Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại Sữa tươi





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		
10	HAI	08/10/2018	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh mồng tơi nấu thịt	Mướp xào	Heo kho tàu	Nui trộn tôm thịt và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo thịt băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	09/10/2018	Bánh su vani	Sữa tươi	Canh rau bồ ngót nấu tôm	Rau muống xào	Cá kho xì dầu	Heo om củ cải	Trái cây	Món Á	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU'	10/10/2018	Sữa chua	Nước táo	Canh bí đỏ nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Cơm nạc vai nướng		Trái cây	Món Âu + Á	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	11/10/2018	Bánh bao	Sữa tươi	Canh rau cải thìa nấu thịt	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
					Cơm trắng							Sữa chua
	SÁU	12/10/2018	Nho đỏ	Nước ép cam		Rau thơm	Bún Thang Hà Nội		Trái cây	Món Á	Bánh quy mứt dâu	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 2 – THÁNG 10/2018



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		
1	HAI	22/10/2018	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Gà phi lê nướng lá chanh	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	23/10/2018	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rau củ thịt nạc	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
					Sữa tươi							Sữa tươi
	TƯ	24/10/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Cá kho tộ	Xíu mại sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish cream	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	25/10/2018	Bánh gato nhân thơm	Sữa tươi	Canh bắp cải thịt nạc xay	Bí đỏ nướng	Heo rang cháy cạnh	Bún trộn cá nưê tươi nướng mè	Trái cây	Món Âu + Á	Súp tôm rau củ bột bán	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	26/10/2018	Bánh Chocopie	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ Quảng tôm thịt trứng		Trái cây	Món Á	Bánh xốp phô mai	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 2 – THÁNG 10/2018



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	29/10/2018	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 Âu + Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	30/10/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh mồng toi nấu thịt	Su su xào cà rốt	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Trứng tằm bột gia vị chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Khoai tây chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	31/10/2018	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Rau củ đút lò	Thịt nướng sốt Demi		Trái cây	Món Âu	Bánh Muffin	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	01/11/2018	Kem flan	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Đậu ve xào	Gà chiên mắm	Heo om cà tím	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bột bán thịt băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	02/11/2018	Bánh mì tươi chà bông	Sữa tươi		Rau thơm	Miến gà		Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt	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.

