



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		
9	HAI	30/09/2019	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Rau muống xào	Gà rô ti	Đậu khuôn om sả	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò băm rau củ bột bán	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	01/10/2019	Kem flan	Nước táo ép	Canh cải ngọt nấu thịt	Rau củ xào chua ngọt	Bò kho gừng	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish trái cây khô	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	02/10/2019	Bánh mì tươi	Sữa tươi	Canh cải nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Cơm gà Hội An		Trái cây	Món Á	Xúc xích bò chiên	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi
	NĂM	03/10/2019	Táo	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Bông cải trắng xào tỏi	Cá basa kho	Bò xào đậu ve	Trái cây	Món Âu + Á	Súp tôm rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	04/10/2019	Bánh su kem	Sữa tươi	Rau thơm		Mỳ Quảng gà		Trái cây	Món Á	Bánh Muffin	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 10/2019



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		
10	HAI	07/10/2019	Bánh Danish	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Cải ngọt xào	Gà nướng sốt teriyaki	Bò xào nấm bào ngư	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	08/10/2019	Sữa chua	Nước ép đào	Canh rau củ nấu thịt bò	Rau muống xào	Bông cải xào tôm	Bò um trứng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	09/10/2019	Bánh bông lan dừa	Sữa tươi	Canh củ cải nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Bò hầm đậu và rau củ ăn kèm cơm trắng		Trái cây	Món Âu	Bánh quy vani	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi
	NĂM	10/10/2019	Táo	Sữa tươi	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải thảo xào	Gà rang me	Mực xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Súp gà bột bán rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	11/10/2019	Bánh Batiso	Sữa tươi	Rau thơm		Bún chả cá		Trái cây	Món Á	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại

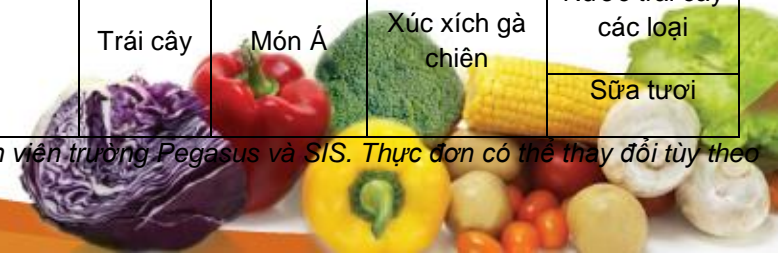
Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.





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			
1	HAI	21/10/2019	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền thịt bò xay	Cải trộn kiểu Hàn	Gà phi lê chiên xù	Trứng luộc với mắm ớt tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo thịt bò băm và rau củ	Nước trái cây các loại	
					Cơm trắng							Sữa tươi	
	BA	22/10/2019	Kem flan	Nước cam ép	Canh mướp nấu tôm	Su su xào	Bò cuộn nấm	Hủ tiếu xào bò và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo vị mặn	Nước trái cây các loại	
					Cơm trắng							Sữa tươi	
	TU	23/10/2019	Nho	Sữa tươi	Canh củ cải nấu tôm	Khoai lang chiên	Mỳ xào gà		Trái cây	Món Âu	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại	
	NĂM	24/10/2019	Bánh Donut	Sữa tươi	Canh mỏng toi nấu tôm	Bầu xào hành	Bò xay cuộn lá lốt	Chả cá xào chua ngọt	Trái cây	Món Á	Cháo gà rau củ	Nước trái cây các loại	
					Cơm trắng							Sữa chua	
	SÁU	25/10/2019	Chuối	Sữa tươi	Rau thơm		Phở gà		Trái cây	Món Á	Xúc xích gà 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.



THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 10/2019



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		
2	HAI	28/10/2019	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh tần ô nấu tôm	Su hào xào	Bò um sả	Đậu khuôn sốt cà và thịt bò băm	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo tôm và rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	29/10/2019	Nho	Sữa tươi	Canh rau ngót thịt bò	Su su xào cà rốt	Gà nướng lá chanh	Nấm om hải sản	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sủi cảo rau củ hấp	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	30/10/2019	Bánh batiso	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi	Cá bớp nướng sốt bơ chanh		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	31/10/2019	Bánh su kem	Sữa tươi	Canh rong biển nấu tôm	Đậu ve xào	Gà nướng gia vị Âu	Trứng tằm bột chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bột bán bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	01/11/2019	Táo	Sữa tươi		Rau thơm	Phở bò		Trái cây	Món Á	Bánh bao	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.

