



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	TƯ	03/05/2017	Bánh cookies	Sữa tươi	Canh mướp nấu tôm	Xà lách trộn nước mắm chua ngọt	Mỳ trứng xào gà		Trái cây	Món Âu	Bánh mì nhân dừa	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	04/05/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh cà chua giá đỗ thịt bò	Cải ngọt trộn gia vị	Gà sốt ngọt	Heo om cà rốt	Trái cây	Món Á	Bánh dorayaky nhân đậu đỏ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	05/05/2017	Bánh sừng trâu	Sữa tươi		Rau sống/Rau thơm các loại	Bún thịt		Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem 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

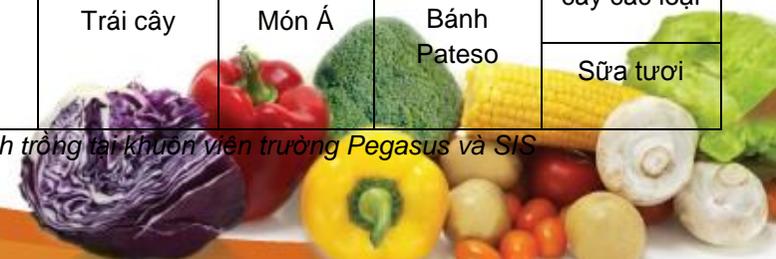


THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 4 – THÁNG 5/2017



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		
2	HAI	08/05/2017	Thanh long	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Rau muống trộn mè giá đỗ	Gà nướng sốt teriyaki	Tôm xào rau củ	Trái cây	Món Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	09/05/2017	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau bò ngót thịt bò	Su su xào	Thịt heo kho sả	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	10/05/2017	Nho	Sữa tươi	Canh mồng tơi nấu tôm	Khoai lang tằm bột chiên lắc gia vị	Bò bit tết		Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	11/05/2017	Bánh chuối dừa	Nước cam	Canh rau má nấu thịt	Rau củ xào	Gà rán sốt ngọt	Nui xào tôm thịt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bò bía	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa chua
	SÁU	12/05/2017	Dưa hấu	Sữa tươi		Rau sống/Rau thơm các loại	Bún thịt chả		Trái cây	Món Á	Bánh Pateso	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





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		
3	HAI	15/05/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Heo kho trứng	Miến xào tôm đậu ve	Trái cây	Món Á	Bánh Solite	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	16/05/2017	Bánh gạo	Nước táo ép	Canh rau cải thịt gà	Cà chua, dưa leo xà lách	Cơm tấm sườn chả		Trái cây	Món Á	Pizza thịt hầm	Kem flan
					Sữa tươi							
	TU	17/05/2017	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh mướp nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Cá ba sa kho nghệ	Heo viên sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Cookies	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	18/05/2017	Chuối	Sữa chua	Canh bắp cải thịt nạc	Cải ngọt xào	Gà nướng lá chanh	Heo om nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Donut	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	19/05/2017	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Cơm	Rau thơm các loại	Cary heo		Trái cây	Món Á	Bánh gạo	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





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	22/05/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh mỏng tơi nấu tôm	Mướp xào hành	Cá kho	Đậu khuôn kho thịt xì dầu	Trái cây	Món Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	23/05/2017	Bánh Danish	Sữa tươi	Canh tần ô nấu thịt	Bầu luộc	Heo hon mè	Tôm xào mướp	Trái cây	Món Á	Cookies	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU'	24/05/2017	Nho	Sữa tươi	Canh củ cải nấu tôm	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt gà viên		Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Sữa chua
												Sữa tươi
NĂM	25/05/2017	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rau củ nạc xay	Cải thảo xào	Cá basa nướng	Trứng ốp la	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bò bía	Nước trái cây các loại	
				Cơm trắng							Sữa tươi	
SÁU	26/05/2017	Đu đủ	Sữa tươi		Rau sống/Rau thơm các loại	Mỳ hoành thánh xá xíu		Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt gà	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 HỌC PHẦN 4 – THÁNG 5/2017



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		
5	HAI	29/05/2017	Bánh gạo	Nước táo	Canh bí đỏ thịt nạc	Bắp cải xào dầu hào	Gà nướng mật ong	Trứng cút sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh solite kem bơ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	30/05/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh su su thịt heo	Cải thìa trộn mè	Cá basa kho tàu	Tôm xào bông cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh crepes, mật ong	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	31/05/2017	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau cải nấu tôm	Salad Nga	Burger bò		Trái cây	Món Âu	Thịt viên chiên giòn	Kem flan
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	01/06/2017	Chuối	Sữa tươi	Canh rau dền xanh nấu thịt	Su su xào	Cá diêu hồng chiên	Heo xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Pizza thịt hàm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	02/06/2017	Bánh cookies	Nước táo ép		Rau thơm các loại	Phở bò		Trái cây	Món Á	Rau câu cà phê	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

