



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	07/08/2017	Nho	Nước táo ép	Canh rau ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào dầu hào	Ức gà xào bơ tỏi	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	08/08/2017	Ngũ cốc (Corn flake)	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Bầu xào	Thịt nướng	Cá viên sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Waffle	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	09/08/2017	Bánh sừng trâu	Nước cam ép	Canh rau củ nấu thịt	Xà lách dưa leo	Cơm gà Hội An		Trái cây	Món Á	Bánh xoắn thừng	Nước trái cây các loại
	NĂM	10/08/2017	Chuối	Sữa tươi	Canh rau mồng tơi nấu tôm	Rau muống xào tỏi	Thịt kho tộ	Đậu khuôn sốt cà	Trái cây	Món Á	Bánh Crepe	Nước trái cây các loại
Cơm trắng												
SÁU	11/08/2017	Bánh gạo	Sữa tươi		Khoai tây luộc muối	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh Solite	Sữa tươi	
											Sữa chua	

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		
2	HAI	14/08/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh rau chùm ngây nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Tôm thịt rim	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Hura	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	15/08/2017	Bánh Danish dâu	Nước táo ép	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	Cá basa nướng	Xiu mại sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	16/08/2017	Thanh long	Sữa chua	Canh củ cải thịt nạc	Khoai lang chiên	Bò bít tết		Trái cây	Món Âu	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	17/08/2017	Ngũ cốc (Choco rice)	Sữa tươi	Canh rau cải nấu tôm	Bông cải xào	Nạc vai rim sả	Nui xào tôm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mì ngọt nhân dừa	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	18/08/2017	Bánh cookies	Sữa tươi		Rau sống	Bánh cuốn chả		Trái cây	Món Á	Bánh bao trứng cút	Nước trái cây các loại
												Kem flan

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		
3	HAI	21/08/2017	Đu đủ	Sữa tươi	Canh rau ngọt nấu thịt	Rau muống trộn mè	Ba chỉ sốt thơm	Phở xào kiểu Thái	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	22/08/2017	Bánh chuối	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Mướp xào	Heo nướng giòn da	Trứng cút sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish nhỏ khô	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa chua
	TU	23/08/2017	Nho	Sữa tươi	Canh cà chua giá đỗ	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm trộn kiểu Ý		Trái cây	Món Âu	Bánh Pateso	Nước trái cây các loại
											Sữa tươi	
	NĂM	24/08/2017	Bánh honey-moon	Nước táo ép	Canh rau dền nấu thịt	Su su xào	Tôm chiên giòn	Chả heo kho hành	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	25/08/2017	Bánh muffin vani	Sữa tươi		Rau sống	Bún thịt nướng, chả giò		Trái cây	Món Á	Pizza gà nấm	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 8/2017



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	28/08/2017	Bánh gạo	Nước táo ép	Canh su su thịt nạc	Cải thìa xào dầu hào	Gà nướng mật ong	Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish nhân dừa	Nước trái cây các loại
		Cơm trắng			Sữa tươi							
	BA	29/08/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh tần ô nấu tôm	Su hào xào tỏi	Nem nướng	Chả cá sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Dorayaky nhân đậu đỏ	Nước trái cây các loại
		Cơm trắng			Sữa tươi							
	TU	30/08/2017	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rau cải nấu tôm	Bí đỏ hầm bột chiên	Sandwich gà trứng		Trái cây	Món Âu	Rau câu cà phê	Nước trái cây các loại
	Cơm trắng	Sữa tươi										
NĂM	31/08/2017	Chuối	Sữa tươi	Canh mỏng toi nấu thịt	Bắp cải trộn	Heo kho tàu	Bún gạo xào Singapore	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gối thịt heo	Nước trái cây các loại	
	Cơm trắng			Sữa tươi								
SÁU	01/09/2017	Bánh cupcake	Nước cam ép		Rau thơm các loại	Mì hoành thánh xá xíu		Trái cây	Món Âu	Bánh mì ngọt nhân dừa	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.

