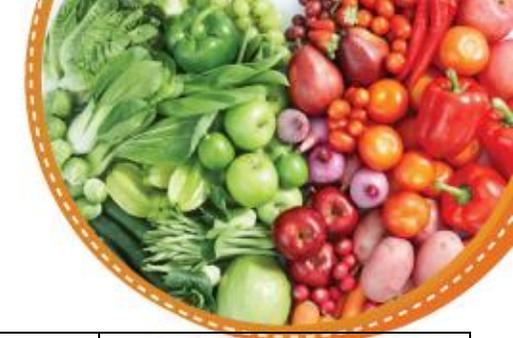


THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2019



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	04/03/2019	Bánh Danish	Sữa tươi	Canh rau dền nấu thịt Cơm trắng	Cải trộn kiểu Hàn	Gà chiên xù	Trứng luộc với mắm ớt tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	BA	05/03/2019	Kem flan	Nước cam ép	Canh mướp nấu tôm Cơm trắng	Su su xào	Heo quay	Hủ tiếu xào tôm và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	TU	06/03/2019	Nho	Sữa tươi	Canh rau củ thịt nạc xay	Khoai lang chiên	Mỳ xào gà		Trái cây	Món Âu	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	NĂM	07/03/2019	Bánh Donut	Sữa tươi	Canh cải thảo nấu tôm Cơm trắng	Bầu xào hành	Tôm thịt rang mắm	Đậu ve xào nạc vai	Trái cây	Món Á	Súp tôm trứng rau củ	Nước trái cây các loại Sữa chua
	SÁU	08/03/2019	Chuối	Sữa tươi	Rau thơm		Bún chả cá		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.





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		
5	HAI	11/03/2019	Chuối	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Gà quay	Phở trộn nấm hương và ba chỉ chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Súp nạc xay rau củ bột bán	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	12/03/2019	Sữa chua	Nước cam ép	Canh mướp nấu tôm	Bí đỏ nướng	Ba chỉ chiên sả lá chanh	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mì tươi	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	13/03/2019	Bánh su kem	Sữa tươi	Canh bắp cải thịt xay	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt gà viên		Trái cây	Món Âu	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi
	NĂM	14/03/2019	Nho	Sữa tươi	Canh tần ô nấu tôm	Cải thảo xào	Heo hun muối sả	Xiu mại sốt cà chua	Trái cây	Món Á	Súp bò băm rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	15/03/2019	Bánh muffin	Sữa tươi	Rau thơm		Bánh canh thịt tôm trứng		Trái cây	Món Á	Bánh bao	Nước trái cây các loại



THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2019



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		
6	HAI	18/03/2019	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào	Thịt heo rim mắm	Bún trộn cá ngừ tươi nướng mè	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo tôm và rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	19/03/2019	Nho	Sữa tươi	Canh mỏng 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	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	20/03/2019	Bánh xốp kem	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Rau củ đút lò	Thịt nướng sốt Demi		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	21/03/2019	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rong biển	Đậu ve xào	Gà chiên mắm	Heo om củ cải	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bột bán bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa chua
SÁU	22/03/2019	Bánh mì tươi giảm bông	Sữa tươi		Rau thơm	Phở gà		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.





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		
7	HAI	25/03/2019	Bánh Patiso	Sữa chua uống Probi	Canh mồng tơi nấu thịt	Su hào xào	Heo kho tàu	Nui trộn tôm và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo tôm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	26/03/2019	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh rau bò ngọt nấu tôm	Rau muống xào	Cá kho xì dầu	Bò om nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh khoai tây lát giòn	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	27/03/2019	Chuối	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Cơm nạc vai nướng		Trái cây	Món Á	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	28/03/2019	Bánh gato nhân thơm	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 bò băm rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	29/03/2019	Nho đỏ	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ Quảng bò		Trái cây	Món Á	Bánh Chocopie	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.

