

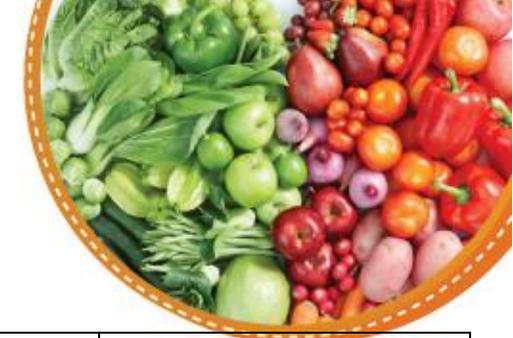


TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	BA	03/09/2019	Kem plan	Nước táo ép	Rau thơm		Bún nạc vai		Trái cây	Món Á	Súp tôm băm rau củ	Nước trái cây các loại
											Sữa tươi	
	TU	04/09/2019	Bánh mì tươi dầm bông	Sữa tươi	Canh cải nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Xúc xích bò hầm đậu ăn kèm cơm trắng		Trái cây	Món Âu	Bánh quy vani	Nước trái cây các loại
											Sữa tươi	
	NĂM	05/09/2019	Táo	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Cải thảo xào	Heo quay	Chả cá xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp luộc	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng						Sữa tươi	
	SÁU	06/09/2019	Bánh Pa tê sô	Sữa tươi	Rau thơm		Cà ri heo		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 1 – THÁNG 9/2019



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		
6	HAI	09/09/2019	Bánh Danish	Sữa tươi	Canh rau dền nấu thịt Cơm trắng	Cải trộn kiểu Hàn	Gà phi lê chiên xù	Trứng luộc	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	BA	10/09/2019	Kem flan	Nước cam ép	Canh mướp nấu tôm Cơm trắng	Su su xào	Cá kho thơm	Hủ tiếu xào tôm và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo vị mặn	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	TU	11/09/2019	Nho	Sữa tươi	Canh rau củ thịt nạc xay	Khoai lang chiên	Mỳ xào gà		Trái cây	Món Âu	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	NĂM	12/09/2019	Bánh Donut	Sữa tươi	Canh cải thảo nấu tôm Cơm trắng	Bầu xào hành	Cá chiên mắm	Bò xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Súp tôm trứng rau củ	Nước trái cây các loại Sữa chua
	SÁU	13/09/2019	Chuối	Sữa tươi	Rau thơm		Bò kho + cơm trắng		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		
7	HAI	16/09/2019	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào	Cá basa phi lê nướng gia vị	Gà om nồm	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo tôm và rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	17/09/2019	Nho	Sữa tươi	Canh mỏng tơi thịt bò	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	Há cảo hấp	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	18/09/2019	Bánh Pa tê sô	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi	Nạc xay viên sốt demi glass		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
NĂM	19/09/2019	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rong biển nấu tôm	Đậu ve xào	Cá diêu hồng áp chảo sốt ngọt	Đậu khuôn sốt cà và thịt băm	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bột bán bò băm	Nước trái cây các loại	
				Cơm trắng							Sữa tươi	
SÁU	20/09/2019	Táo	Sữa tươi		Rau thơm	Bún chả cá		Trái cây	Món Á	Heo viên 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 1 – THÁNG 9/2019



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		
8	HAI	23/09/2019	Chuối	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Gà nướng lá chanh	Phở trộn nấm hương với tôm và ba chỉ chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo tôm rau củ bột bán	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	24/09/2019	Sữa chua	Nước cam ép	Canh mướp nấu tôm	Rau muống xào	Heo luộc	Chả trứng với nấm thịt xay	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp xào bơ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	25/09/2019	Bánh gạo mặn	Sữa tươi	Canh bắp cải thịt bò xay	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
	NĂM	26/09/2019	Nho	Sữa tươi	Canh tần ô nấu tôm	Bí đỏ nướng	Gà nướng sốt teriyaki	Bò xào thơm	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bò băm rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa chua
	SÁU	27/09/2019	Bánh Muffin	Sữa tươi	Rau thơm		Bún bò Huế		Trái cây	Món Á	Khoai lang hấp	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.

