

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 10/2017



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	2/10/2017	Bánh mì tươi	Nước táo ép	Canh rau ngót nấu tôm	Cải thảo xào	Gà nướng mật ong	Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	3/10/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh củ cải nấu thịt	Su hào xào	Nem nướng	Chả cá sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	4/10/2017	Bánh quy kem bơ	Sữa tươi		Rau thơm các loại	Phở bò		Trái cây	Món Á	Bánh dẻo, bánh nướng (bánh Trung thu)	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi
NĂM	5/10/2017	Bánh Danish dừa	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Củ đậu xào	Heo kho tàu	Bún gạo xào Singapore	Trái cây	Món Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại	
				Cơm trắng							Sữa tươi	
SÁU	6/10/2017	Chuối	Sữa tươi		Rau thơm các loại	Bún thịt chả		Trái cây	Món Á	Bánh cookies	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
10	HAI	9/10/2017	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh mỏng tơi nấu thịt	Rau muống xào	Cá basa nướng	Heo om củ cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	10/10/2017	Thanh long	Nước ép táo	Canh bí đào nấu tôm	Su su xào	Thịt nướng	Xiu mại sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Socola chip cookies	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU'	11/10/2017	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi	Canh cà chua thịt bò	Khoai tây chiên	Mì Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh bao trứng cút	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	12/10/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu thịt	Cải ngọt xào	Heo kho nấm	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	13/10/2017	Bánh sừng trâu	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ Quảng tôm, thịt, trứng		Trái cây	Món Á	Khoai lang lắc	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		
11	HAI	23/10/2017	Nho	Nước táo ép	Canh rau ngọt nấu thịt	Cải thìa xào dầu hào	Ức gà xào bơ tỏi	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	24/10/2017	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Bắp cải luộc	Tôm chiên xù	Cá viên sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	25/10/2017	Bánh su kem	Nước cam ép	Canh rau củ nấu thịt	Xà lách dưa leo	Cơm gà Hội An		Trái cây	Món Á	Bánh quế phô mai	Nước trái cây các loại
							Sữa tươi					
	NĂM	26/10/2017	Chuối	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Đậu ve xào	Cá ba sa kho tộ	Miến xào thanh cua	Trái cây	Món Á	Bánh Danish dừa	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	27/10/2017	Bánh xoắn thừng	Sữa tươi		Khoai tây luộc muối	Sandwich tôm		Trái cây	Món Âu	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.





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
12	HAI	30/10/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh rau mỏng tươi nấu thịt	Rau củ luộc	Thịt xá xíu	Xíu mại sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	31/10/2017	Bánh Danish dâu	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Cải thảo xào	Gà nướng lá chanh	Chả cá chiên sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy socola	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	01/11/2017	Thanh long	Sữa tươi	Canh củ cải thịt nạc	Khoai lang chiên	Bò bít tết		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	02/11/2017	Bánh sừng trâu socola	Sữa tươi	Canh rau cải nấu tôm	Rau muống trộn mè	Cá thu sốt cà	Nui xào tôm	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu 3 vị	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	03/11/2017	Bánh mì tươi	Nước táo ép		Rau thơm	Mì hoành thánh xá xíu		Trái cây	Món Á	Pizza thịt nguội	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.

