



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	05/11/2018	Bánh Danish hương quế	Sữa tươi	Canh mướp nấu tôm Cơm trắng	Cải trộn kiểu Hàn	Gà chiên xù	Hủ tiếu xào tôm thịt và rau củ	Trái cây	Món Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	BA	06/11/2018	Kem flan	Nước cam ép	Canh rau dền nấu tôm Cơm trắng	Su su xào	Heo quay	Trứng luộc với mắm ớt tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao nhân thịt	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	TU	07/11/2018	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu thịt nạc xay	Khoai lang chiên	Mỳ xào gà		Trái cây	Món Âu	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại Sữa tươi
	NĂM	08/11/2018	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 tươi
	SÁU	09/11/2018	Chuối	Sữa tươi	Rau thơm		Bún chả cá		Trái cây	Món Á	Bò bía	Nước trái cây các loại Sữa tươi





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	12/11/2018	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh mồng tơi nấu thịt	Su hào xào	Heo kho tàu	Nui trộn tôm thịt và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo tôm	Nước trái cây các loại	
					Cơm trắng							Sữa tươi	
	BA	13/11/2018	Bánh su vani	Sữa tươi	Canh rau bồ ngót nấu tôm	Rau muống xào	Cá kho xì dầu	Heo om nấm	Trái cây	Món Á	Bánh xốp kem	Nước trái cây các loại	
					Cơm trắng								Sữa tươi
	TU	14/11/2018	Sữa chua	Nước táo	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	
												Sữa tươi	
	NĂM	15/11/2018	Bánh muffin	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 thịt bò rau củ	Nước trái cây các loại	
					Cơm trắng							Sữa chua	
	SÁU	16/11/2018	Nho đỏ	Sữa tươi		Rau thơm	Bánh canh tôm thịt trứng		Trái cây	Món Á	Bánh gato táo	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 2 – THÁNG 11/2018



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	19/11/2018	Dừa hấu	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Gà phi lê nướng lá chanh	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	20/11/2018	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rau củ thịt nạc	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
					Sữa tươi							Sữa tươi
	TƯ	21/11/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Cá kho tộ	Xíu mại sốt cà	Trái cây	Món Á	Bánh Danish cream	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	22/11/2018	Bánh gato nhân thơm	Sữa tươi	Canh bắp cải thịt nạc xay	Bí đỏ nướng	Heo rang cháy cạnh	Phở trộn nấm hương và ba chỉ chiên giòn	Trái cây	Món Á	Súp nạc xay rau củ bột bán	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	23/11/2018	Bánh Chocopie	Sữa tươi		Rau sống	Bún thang Hà Nội		Trái cây	Món Á	Bắp rang 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 có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.



## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2018



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	26/11/2018	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 rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	27/11/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh mồng 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	Khoai tây chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	28/11/2018	Bánh mì tươi	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Rau củ đút lò	Thịt nướng sốt Demi		Trái cây	Món Âu	Bánh bao	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	29/11/2018	Kem flan	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Đậu ve xào	Gà chiên mắm	Heo om củ cải	Trái cây	Món Á	Súp bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa chua
	SÁU	30/11/2018	Bánh gạo	Sữa tươi		Rau thơm	Phở gà		Trái cây	Món Á	Bánh mì chiên tôm thịt băm	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.

