

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 12/2019



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		
7	HAI	02/12/2019	Sữa chua/ Bánh gạo	Nước đào ép	Canh canh khoai môn nấu thịt bò	Cải ngọt xào tỏi	Gà nướng sốt teriyaki	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	BA	03/12/2019	Nho/ Danish trái cây khô	Sữa tươi	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt	Cá phi lê om xì dầu	Bò xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	TƯ	04/12/2019	Bánh batiso/ Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Khoai lang chiên	Mỳ Ý sốt gà viên		Trái cây	Món Âu	Xúc xích nướng/ Bánh xốp phô mai	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	NĂM	05/12/2019	Bánh su kem	Sữa tươi	Canh rong biển nấu tôm	Cải thìa xào tỏi	Gà nướng sốt BBQ	Bún trộn cá nướng mè và rau thơm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy giòn	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	SÁU	06/12/2019	Lê/ Bánh socola	Sữa tươi		Rau thơm	Bún chả cá		Trái cây	Món Á	Gà viên chiên/ Bánh mì tươi	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 12/2019



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	09/12/2019	Kem flan/ Bánh gạo	Nước táo ép	Canh bò ngót nấu thịt bò	Rau muống xào	Gà rô ti	Đậu khuôn om sả	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dừa	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	BA	10/12/2019	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh mướp nấu tôm	Rau củ xào chua ngọt	Bò xay xào lá lốt	Trứng cắt kho tau	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gato chuối	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	TU	11/12/2019	Bánh bông lan nhân lá dứa/ Nho	Sữa tươi	Canh cải xanh nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo	Cơm gà quay Hội An		Trái cây	Món Á	Bánh bông lan nhân gà sợi	Sữa tươi
	NĂM	12/12/2019	Lê/Bánh Danish nhân kem	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Bông cải trắng xào tỏi	Cá basa kho	Bò xào đậu ve	Trái cây	Món Âu + Á	Sữa chua/ Bánh gạo	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	SÁU	13/12/2019	Bánh bao	Sữa tươi	Rau thơm		Phở bò		Trái cây	Món Á	Bánh Muffin/ Bánh xốp và ni	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		
9	HAI	16/12/2019	Bánh Danish/ Dưa hấu	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Cải ngọt xào	Gà chiên mắm	Chả cá chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gói	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	BA	17/12/2019	Sữa chua/ Bánh men	Nước ép đào	Canh rau củ nấu thịt bò	Đậu ve xào tỏi	Gà xào nấm bào ngư, lá chanh sả	Cá basa om	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu/ Dưa hấu	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	TU	18/12/2019	Bánh bông lan dừa/ Nho	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo/ Khoai lang nhúng bột chiên	Gà phi lê nướng sốt mù tạt và mật ong		Trái cây	Món Âu	Há cảo/ Kem plan	Sữa tươi
	NĂM	19/12/2019	Bánh batiso/ Thanh long	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Cải thảo xào	Cá nướng sốt muối chanh	Tôm xào bông cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp xào bơ	Sữa tươi
					Cơm trắng							
	SÁU	20/12/2019	Lê/ Bánh Panibobo	Sữa tươi	Rau thơm		Mỳ Quảng gà		Trái cây	Món Á	Bánh quy socola	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.

