



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		
5	BA	04/09/2018	Bánh su vani	Sữa tươi		Rau thơm	Phở gà		Trái cây	Món Á	Bánh xốp kem	Nước trái cây các loại
	TU'	05/09/2018	Sữa chua	Nước táo	Canh bí đỏ nấu tôm	Rau muống xào	Heo kho tàu	Nui trộn tôm thịt và rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	06/09/2018	Bánh bao	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 tôm trứng rau củ	Nước trái cây các loại
Cơm trắng					Sữa chua							
SÁU	07/09/2018	Nho đỏ	Nước ép cam		Rau thơm	Bún Thang Hà Nội		Trái cây	Món Á	Bánh quy mặn giòn	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 9/2018



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	10/09/2018	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	11/09/2018	Bánh sừng trâu	Sữa tươi	Canh rau củ thịt nạc	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Thịt heo viên chiên	Nước trái cây các loại
					Sữa tươi							Sữa tươi
	TƯ	12/09/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Cá kho tộ	Xíu mại sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish cream	Nước trái cây các loại
Cơm trắng					Sữa tươi							
NĂM	13/09/2018	Bánh gato nhân thơm	Sữa tươi	Canh bắp cải thịt nạc xay	Bí đỏ nướng	Heo rang cháy cạnh	Bún trộn cá nưê tươi nướng mè	Trái cây	Món Âu + Á	Súp tôm rau củ bột bán	Nước trái cây các loại	
				Cơm trắng							Sữa tươi	
SÁU	14/09/2018	Bánh Chocopie	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ Quảng tôm thịt trứng		Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại	

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	17/09/2018	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào	Thịt heo rim mắm	Miến trộn nấm hương và ba chỉ chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo thịt băm và rau củ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	18/09/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh mồng tơi 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 gato nhân táo	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	19/09/2018	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh cà chua trứng	Rau củ đút lò	Thịt nướng sốt Demi		Trái cây	Món Âu	Bánh Muffin	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	20/09/2018	Kem flan	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Đậu ve xào	Gà chiên mắm	Heo om củ cải	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bột bán thịt băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	21/09/2018	Bánh mì tươi	Sữa tươi		Rau thơm	Miến gà		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 NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	24/09/2018	Sữa chua	Nước trái cây	Canh rau ngót nấu thịt	Su hào xào hành	Nạc vai chiên xù	Phở xào kiểu Thái	Trái cây	Món Âu + Á	Cháo bò băm	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	25/09/2018	Bánh bông lan nhân dâu	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Bắp cải luộc mắm trứng	Cá basa kho tộ	Trứng hấp kiểu Hàn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	26/09/2018	Bánh tart dứa	Sữa tươi	Canh cải nấu thịt	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm sườn nướng gia vị		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
	NĂM	27/09/2018	Bánh Danish nho khô	Sữa tươi	Canh bầu nấu tôm	Bánh rau củ chiên	Gà nướng sả	Đậu khuôn chiên xù sốt xì dầu	Trái cây	Món Âu + Á	Súp bò băm rau củ	Nước trái cây các loại
Cơm trắng					Kem flan							
SÁU	28/09/2018	Dưa hấu	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ bò		Trái cây	Món Á	Bánh sừng trâu	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.

