



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG			
5	TU	01/03/2023	Bánh quy dừa	Sữa tươi	Gà rô-ty	Trứng luộc ngâm nước tương	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
								Cơm trắng				
	NĂM	02/03/2023	Chuối	Sữa tươi	Thịt nướng sốt BBQ	Miến trộn tôm thịt	Bánh rau củ chiên	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
								Cơm trắng				
	SÁU	03/03/2023	Bánh mì kẹp bơ mứt	Sữa tươi	Sườn heo hầm với nấm và rau củ			Salad rau củ tươi trộn	Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Sữa tươi
									Cơm trắng			

*Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau 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	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	06/03/2023	Bánh gạo mặn	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo với sốt mù tạt	Thịt heo xào lăn	Bí đỏ chiên	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	07/03/2023	Chuối	Sữa tươi	Heo nướng với lá kinh giới sốt Pesto	Trứng ốp-lét	Cải thìa xào tỏi	Canh rau cải nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh mì bơ mứt	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TU	08/03/2023	Bánh quy kem	Nước ép táo	Gà quay mật ong	Cà tím sốt thịt băm	Salad hỗn hợp trộn dầu dấm	Canh su trắng nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh Donut xoắn	Sữa tươi
NĂM	09/03/2023	Bánh cà rốt Caramel	Sữa tươi	Heo quay với nui ống sốt ớt chuông nướng	Hủ tiếu trộn tôm thịt và hành phi	Cải thảo hấp gừng và sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	10/03/2023	Dưa hấu	Sữa chua uống	Ham burger với thịt băm bông vai sốt BBQ		Súp khoai tây với gà	Trái cây tươi	Bánh sô-cô-la	Sữa tươi		

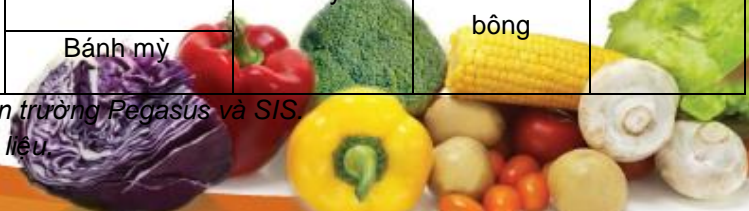
Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.





TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	13/03/2023	Bánh sandwich bơ và mứt thơm	Sữa tươi	Thăn heo nướng sốt mật ong đỏ	Trứng khuấy với thịt xông khói	Khoai lang tím nướng	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	14/03/2023	Chuối	Sữa tươi	Cá tươi chiên sốt chua ngọt	Bắp xào hành và tép khô	Cải thìa xào tỏi	Canh cải cay nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì nhân dừa	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TU	15/03/2023	Bánh bông lan sô-cô-la	Nước ép táo	Mỳ Ý sốt kem nấm với thịt xông khói		Salad Nga	Canh cải thảo nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh ống hương dầu	Sữa tươi
NĂM	16/03/2023	Thanh long	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Đậu khuôn chiên mắm	Bí đỏ nướng lá Oregano	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	17/03/2023	Bánh quy sữa	Sữa tươi	Gà hầm vang đỏ phục vụ bánh mì		Rau thơm các loại	Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	Sữa tươi	
							Bánh mì				

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau 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	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	20/03/2023	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi	Gà nướng hun khói sốt BBQ	Phở trộn tôm thịt và đậu phộng	Su trắng luộc	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	21/03/2023	Chuối	Sữa tươi	Thăn heo bỏ lò sốt Gravy	Trứng cút sốt me Thái Lan	Salad xanh trộn mayonaise	Canh cà chua trứng	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TU	22/03/2023	Bánh quy dừa	Nước ép táo	Gà nướng sốt chua ngọt	Bánh xèo Hàn	Cà tím nướng	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
NĂM	23/03/2023	Thanh long	Sữa tươi	Cá nướng gia vị	Thịt xào lá lốt	Salad bí đỏ nướng và đậu Hà lan	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	24/03/2023	Bánh quy giòn	Sữa chua uống	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki		Khoai lang nướng	Súp gà và hành tây	Trái cây tươi	Bánh Donut tằm đường quế	Sữa tươi	

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau 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	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	27/03/2023	Bánh gạo mặn	Sữa tươi	Gà phi lê sốt nấm	Bầu om thịt	Cải thảo xào dầu hào	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	BA	28/03/2023	Lê	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt Bechamel	Tàu hũ nướng kèm rau răm	Cà rốt nướng mật ong và hạt thì là	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TƯ	29/03/2023	Bánh quy dừa	Nước ép táo	Gà rô-ty	Trứng luộc ngâm nước tương	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
								Cơm trắng			
NĂM	30/03/2023	Chuối	Sữa tươi	Thịt nướng sốt BBQ	Miến trộn tôm thịt	Bánh rau củ chiên	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	31/03/2023	Bánh mì kẹp bơ ớt	Sữa chua uống	Sườn heo hầm với nấm và rau củ		Salad rau củ tươi trộn	Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh xép nhân thịt	Sữa tươi	
Cơm trắng											

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

