



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
2	BA	01/11/2022	Chuối	Sữa tươi	Thịt heo đút lò	Chả cá chiên sốt chua ngọt	Su su xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TƯ	02/11/2022	Bánh dứa nướng	Nước ép táo	Gà phi lê tẩm bột xù phục vụ sốt BBQ	Trứng chiên ốp la	Khoai tây nướng lò với tỏi và gia vị Âu	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	NĂM	03/11/2022	Thanh long	Sữa tươi	Thịt nướng sốt BBQ	Phở trộn giá rau củ và tôm thịt	Kim chi bắp cải	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	SÁU	04/11/2022	Bánh gạo	Sữa chua uống	Sườn non hầm rau củ với vang đỏ		Rau thơm đi kèm	Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Sữa tươi
								Cơm trắng			

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 11/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	07/11/2022	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà nướng sốt chanh và dầu oliu	Chả heo xào chua ngọt	Rau củ xào	Canh mồng tơi nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	BA	08/11/2022	Đu đủ	Sữa chua	Thịt heo hầm với cần tây và lá Oregano	Trứng cút kho Tàu	Cà tím nướng sốt Teriyaki	Canh rau dền nấu tôm Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh quy mặn	Sữa tươi
	TU'	09/11/2022	Bánh thơm	Sữa tươi	Bánh mì xúc xích nướng sốt BBQ và mứt hành tây	Khoai tây chiên múi cau	Xà lách, cà chua, dưa leo	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống socola	Sữa tươi
	NĂM	10/11/2022	Dưa hấu	Nước ép táo	Thăn heo sốt vang đỏ	Tàu hũ sốt cà và nạc xay	Salad bắp cải trắng với sốt mayonnaise và dấm	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	11/11/2022	Bánh chuối	Sữa tươi	Mỳ Ý sốt cà chua và thịt gà phi lê nướng		Rau củ tẩm bột chiên giòn		Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	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.



KINDERWORLD INTERNATIONAL KINDERGARTEN

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SUP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	14/11/2022	Bánh quy giòn kem Vani	Sữa tươi	Sườn cốt lết nướng tỏi và mật ong	Trứng khuấy với kem tươi	Khoai lang tím nướng	Canh su su nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	BA	15/11/2022	Chuối	Sữa tươi	Gà nướng sốt mù tạt và lá xạ hương	Tôm trộn bắp cải và trứng luộc với sốt mayonnaise	Rau muống xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh gạo	Sữa tươi
	TƯ	16/11/2022	Bánh su kem	Sữa tươi	Mỳ ống sốt rau quế		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải ngọt nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh bông lan hương dâu	Sữa tươi
	NĂM	17/11/2022	Bánh cà rốt Caramel	Sữa tươi	Bò sốt vang và cà chua	Bánh xèo Hàn Quốc	Bí đỏ nướng lá Oregano	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	18/11/2022	Cam	Nước táo	Burger gà		Súp khoai tây	Trái cây tươi	Bánh mì bơ mứt	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	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
5	HAI	21/11/2022	Bánh quy mặn	Sữa tươi	Gà nướng lá xạ hương sốt BBQ	Thịt nạc vai chiên giòn sốt chua ngọt	Salad rau củ trộn sốt mayonnaise	Canh bí đao nấu thịt Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	BA	22/11/2022	Đu đủ	Sữa tươi	Thăn heo nướng sốt bơ và chanh	Trứng cút sốt me Thái Lan	Salad cà rốt trộn dầu giấm kiểu Ma- rốc	Canh rau mồng tơi nấu tôm Cơm trắng			
	TU	23/11/2022	Bánh chuối	Sữa tươi	Gà phi lê áp chảo phục vụ kèm sốt mù tạt mật ong		Salad dưa leo, cà chua, xà lách với sốt mayonnaise	Canh đu đủ nấu thịt Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	NĂM	24/11/2022	Thanh long	Sữa tươi	Heo nướng giòn da	Bắp xào ruốc mỡ hành	Salad bí đỏ nướng và đậu Hà lan	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng/ Bánh mì			
	SÁU	25/11/2022	Bánh sandwich bơ và mút thơm	Sữa tươi	Gà nấu rượu vang		Rau thơm các loại	Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh Donut tằm đường quế	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	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SUP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	28/11/2022	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi	Mỳ ống sốt cà chua và rau củ nướng		Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
								Rau sống			
	BA	29/11/2022	Chuối	Sữa tươi	Thịt heo đốt lò	Chả cá chiên sốt chua ngọt	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TƯ	30/11/2022	Bánh dừa nướng	Nước ép táo	Gà phi lê tẩm bột xù phục vụ sốt BBQ	Trứng chiên ốp la	Khoai tây nướng lò với tỏi và gia vị Âu	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
								Cơm trắng			

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.

