



| TUẦN      | THỨ        | NGÀY              | BỮA TRƯA               |   |                           |                          |          | TRÁNG MIỆNG                 | GHI CHÚ                           | BỮA NHE BUỔI CHIỀU |  |
|-----------|------------|-------------------|------------------------|---|---------------------------|--------------------------|----------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------|--|
|           |            |                   | SÚP/CANH               | RAU   | MÓN CHÍNH 1               | MÓN CHÍNH 2              |          |                             |                                   |                    |  |
| 1         | HAI        | 07/02/2022        | Rau thơm các loại      |   | Bún chả cá                | Nui nấu sườn             | Trái cây | Món Âu + Á                  | Bánh quy                          | Sữa tươi           |  |
|           | BA         | 08/02/2022        | Canh rau nấu tôm       | Su su xào   | Giò heo kho riềng         | Vịt quay                 | Trái cây | Món Âu + Á                  | Bánh sừng bò                      | Trà tắc gừng       |  |
|           |            |                   | Cơm trắng              |   | Trứng luộc với mắm ớt tỏi |                          |          |                             |                                   |                    |  |
|           | TU         | 09/02/2022        | Canh mồng tơi nấu thịt | Rau củ ngâm chua ngọt + xà lách, cà chua, dưa leo | Cơm gà xé Hội An          | Cơm sườn cốt lết sốt BBQ | Trái cây | Món Âu + Á                  | Bánh mì ngọt nhân đậu đỏ (An pan) | Nước táo           |  |
|           | NĂM        | 10/02/2022        | Canh rong biển nấu tôm | Cải ngọt xào tỏi                                  | Cá cam kho tộ             | Bò nướng sate            | Trái cây | Món Âu + Á                  | Bánh xốp vani                     | Trà sữa            |  |
| Cơm trắng |            |                   | Thịt xào đậu ve        |   |                           |                          |          |                             |                                   |                    |  |
| SÁU       | 11/02/2022 | Rau thơm các loại |                        | Bún thịt nướng                                    | Phở gà                    | Trái cây                 | Món Á    | Bánh bao nhân thịt và trứng | Nước chanh                        |                    |  |

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 TRƯA               |  |                                  |                           |             |            | BỮA NHE BUỔI CHIỀU            |               |
|------|-----|------------|------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|-------------|------------|-------------------------------|---------------|
|      |     |            | SÚP/CANH               | RAU                                      | MÓN CHÍNH 1                      | MÓN CHÍNH 2               | TRÁNG MIỆNG | GHI CHÚ    |                               |               |
| 2    | HAI | 14/02/2022 | Canh rau nấu thịt      | Cải ngọt xào                             | Gà nướng sốt teriyaki            | Cá saba om mặn            | Trái cây    | Món Âu + Á | Bánh quy giòn                 | Sữa tươi      |
|      |     |            | Cơm trắng              |  | Trứng om lết                     |                           |             |            |                               |               |
|      | BA  | 15/02/2022 | Canh bí đao nấu tôm    | Đậu ve xào                               | Giò heo hầm coca                 | Cánh gà chiên mắm         | Trái cây    | Món Âu + Á | Bánh mặn cuộn nhân thịt nguội | Nước chanh sả |
|      |     |            | Cơm trắng              |  | Cá chiên giòn sốt chua ngọt      |                           |             |            |                               |               |
|      | TƯ  | 16/02/2022 | Canh đu đủ nấu thịt    | Rau củ nướng + xà lách, cà chua, dưa leo | Mỳ Ý sốt bò băm                  | Mỳ Ý sốt gà viên          | Trái cây    | Món Âu     | Bánh Peppie socola trắng sữa  | Nước táo      |
|      |     |            | Cơm trắng              |  |                                  |                           |             |            |                               |               |
|      | NĂM | 17/02/2022 | Canh rong biển nấu tôm | Rau muống xào                            | Cá diêu hồng chiên mắm           | Heo quay lá chanh dưa giá | Trái cây    | Món Âu + Á | Bánh xốp giòn                 | Trà sữa       |
|      |     |            | Cơm trắng              |  | Bún trộn cá nướng mè và rau thơm |                           |             |            |                               |               |
|      | SÁU | 18/02/2022 |                        | Rau thơm                                 | Bún thang Hà Nội                 | Mỳ Quảng Phú Chiêm        | Trái cây    | Món Á      | Bánh pizza nhân thịt gà nướng | 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 TRƯA               |  |                                 |   |             |            | BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU    |            |
|------|-----|------------|------------------------|--|---------------------------------|---|-------------|------------|-----------------------|------------|
|      |     |            | SÚP/CANH               | RAU  | MÓN CHÍNH 1                     | MÓN CHÍNH 2   | TRÁNG MIỆNG | GHI CHÚ    |                       |            |
| 3    | HAI | 21/02/2022 | Canh rau dền nấu thịt  | Cải thảo xào                                 | Cá chim trắng kho               | Gà xối mỡ   | Trái cây    | Món Âu + Á | Bánh gạo              | Sữa tươi   |
|      |     |            | Cơm trắng              |  | Chả heo xào chua ngọt           |   |             |            |                       |            |
|      | BA  | 22/02/2022 | Canh mồng tơi nấu tôm  | Rau muống xào tỏi                            | Vịt kho gừng sả                 | Thịt heo nấu mắm dưa giá                              | Trái cây    | Món Âu + Á | Bánh mì thịt chà bông | Trà tắc    |
|      |     |            | Cơm trắng              |  | Trứng cút luộc ăn kèm sốt tắc   |   |             |            |                       |            |
|      | TU  | 23/02/2022 | Canh bí đao nấu thịt   | Khoai lang chiên + Xà lách, cà chua, dưa leo | Bò sốt Demi                     | Gà nướng mật ong và lá xạ hương ăn kèm sốt kem mù tạt | Trái cây    | Món Âu     | Bánh chanh dây        | Nước táo   |
|      |     |            | Cơm trắng/<br>Bánh mì  |  |                                 |   |             |            |                       |            |
|      | NĂM | 24/02/2022 | Canh rong biển nấu tôm | Su su xào                                    | Thịt heo kho tàu                | Cá chiên giòn sốt BBQ                                 | Trái cây    | Món Âu + Á | Bánh socola           | Trà sữa    |
|      |     |            | Cơm trắng              |  | Miến xào nạc vai, nấm và rau củ |   |             |            |                       |            |
|      | SÁU | 25/02/2022 | Rau thơm + rau sống    |  | Mỳ Quảng gà                     | Bún giò Đà Nẵng                                       | Trái cây    | Món Á      | Bánh xếp nhân thịt    | Nước chanh |

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.