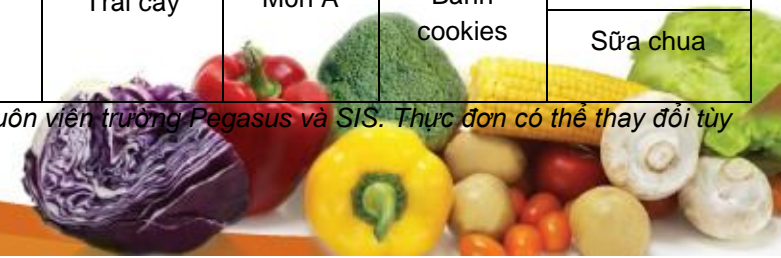


## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 1/2018



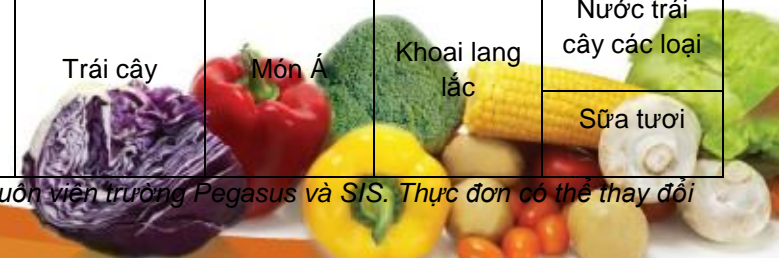
TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	01/01/2018	Nghỉ lễ									
	BA	02/01/2018	Dưa hấu	Sữa tươi		Rau thơm các loại	Phở bò		Trái cây	Món Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi		
	TƯ	03/01/2018	Bánh quy kem bơ	Sữa tươi	Canh củ cải nấu thịt	Su hào xào	Nem nướng	Chả cá sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	04/01/2018	Bánh Danish dừa	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Củ đậu xào	Heo kho tàu	Bún gạo xào Singapore	Trái cây	Món Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
SÁU	05/01/2018	Chuối	Sữa tươi		Rau thơm các loại	Bún thịt chả		Trái cây	Món Á	Bánh cookies	Sữa tươi	
											Sữa chua	

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 NHIỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHIỆ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
10	HAI	08/01/2018	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh mỏng tơi nấu thịt	Rau muống xào	Cá basa nướng	Heo om củ cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	09/01/2018	Thanh long	Nước ép táo	Canh bí đào nấu tôm	Su su xào	Thịt nướng	Xiu mại sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Socola chip cookies	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU'	10/01/2018	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi	Canh cà chua thịt bò	Khoai tây chiên	Mì Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh bao trứng cút	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	11/01/2018	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh đu đủ nấu thịt	Cải ngọt xào	Heo kho nấm	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	12/01/2018	Bánh sừng trâu	Sữa tươi		Rau sống	Mỳ Quảng tôm,thịt, trứng		Trái cây	Món Á	Khoai lang lắc	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi





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		
11	HAI	15/01/2018	Nho	Nước táo ép	Canh rau ngọt nấu thịt	Cải thìa xào dầu hào	Ức gà xào bơ tỏi	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	16/01/2018	Bánh gạo	Sữa tươi	Canh bí đỏ nấu tôm	Bắp cải luộc	Tôm chiên xù	Cá viên sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	17/01/2018	Bánh su kem	Nước cam ép	Canh rau củ nấu thịt	Xà lách dưa leo	Cơm gà Hội An		Trái cây	Món Á	Bánh quế phô mai	Nước trái cây các loại
							Sữa tươi					
	NĂM	18/01/2018	Chuối	Sữa tươi	Canh rau dền nấu tôm	Đậu ve xào	Cá ba sa kho tộ	Miến xào thanh cua	Trái cây	Món Á	Bánh Danish dừa	Sữa tươi
					Cơm trắng							Kem flan
	SÁU	19/01/2018	Bánh xoắn thừng	Sữa tươi		Khoai tây luộc muối	Sandwich tôm		Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	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.

