

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2017



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		
3	HAI	06/11/2017	Đu đủ	Nước táo ép	Canh rau ngót nấu thịt	Rau muống trộn mè	Ba chỉ sốt thơm	Phở xào kiểu Thái	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	07/11/2017	Bánh Danish nho khô	Sữa tươi	Canh bí đao nấu tôm	Cải ngọt xào	Heo nướng giòn da	Trứng cút sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TƯ	08/11/2017	Nho	Sữa tươi	Canh cà chua giá đỗ	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm trộn kiểu Ý		Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
	NĂM	09/11/2017	Bánh sừng trâu socola	Sữa tươi	Canh rau dền nấu thịt	Su su xào	Tôm chiên giòn	Chả heo kho hành	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo (mặn)	Nước trái cây các loại
Cơm trắng					Sữa tươi							
SÁU	10/11/2017	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh rau củ nấu thịt	Rau sống	Bún thịt nướng, chả giò		Trái cây	Món Á	Bánh waffle	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 NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	13/11/2017	Bánh mì tươi	Nước táo ép	Canh rau ngót nấu tôm	Cải thảo xào	Gà nướng mật ong	Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	14/11/2017	Dưa hấu	Sữa tươi	Canh củ cải nấu thịt	Su hào xào	Nem nướng	Chả cá sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	15/11/2017	Bánh quy kem bơ	Sữa tươi		Rau thơm các loại	Phở bò		Trái cây	Món Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
												Sữa tươi
	NĂM	16/11/2017	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 quy giòn	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	SÁU	17/11/2017	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 NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU		
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG			GHI CHÚ
5	HAI	20/11/2017	Ngũ cốc	Sữa tươi	Canh mồng 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	21/11/2017	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'	22/11/2017	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	23/11/2017	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	24/11/2017	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

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	
					SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	27/11/2017	Nho	Nước táo ép	Canh rau ngọt nấu thịt	Cải thìa xào dầu hào	Ức gà xào bơ tỏi	Trứng cắt kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	BA	28/11/2017	Bánh gạo	Nước cam ép	Canh bí đỏ nấu tôm	Bắp cải luộc	Nạc vai nướng	Cá viên sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
					Cơm trắng							Sữa tươi
	TU	29/11/2017	Bánh su kem	Sữa tươi	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	30/11/2017	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	01/12/2017	Bánh xoắn thừng	Sữa tươi		Khoai tây luộc muối	Sandwich tôm		Trái cây	Món Âu	Cá viên xiên	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.

