**THỰC ĐƠN TUẦN**

Töø ngaøy 14/11/2022 ñeán ngaøy 18/11/2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Giữa buổi**  **Sau giờ hoạt động ngoài trời** | **Bữa trưa** | **Bữa xế** |
| Thứ 2  14/11/2022 | Bánh canh thịt bằm (bánh canh, thịt heo, xương, cà rốt, nấm, hành ngò, gia vị) | Uống sữa | **Cơm**  **Mặn**: Tôm sốt đậu hủ non (tôm, đậu hủ non, dầu hào, hành lá, gia vị)  **Canh**: Cải xanh cua đồng ( rau cải, cua đồng, hành lá, gia vị)  **Ngủ dậy**: Dưa hấu | Cháo lươn bí đỏ ( gạo, lươn, bí đỏ, gia vị) |
| Thứ 3  15/11/2022 | Bún gà nấu nấm (bún, thịt gà, xương, cà rốt, rau răm, nấm, gi vị) | Uống sữa | **Cơm**  **Mặn:** Cá kho tương (cá, nấm mèo, nước tương, màu điều, hành lá, gia vị  **Canh**: Rau dền thịt bằm (thịt heo, rau dền, hành lá, gia vị)  **Luộc:** Bắp cải – nước mắm  **Ngủ dậy**: Bánh plan | Bún ốc (bún, ốc bươu, thịt heo, cà chua, giá, hẹ, bắp trái, gia vị) |
| Thứ 4  16/11/2022 | Bánh mì cá hộp (bánh mì, cá hộp, cà chua, hành tây, gia vị) | Uống sữa | **Cơm**  **Mặn**: Thịt heo kho thơm (thịt heo, thơm, dầu điều, hành lá, gia vị)  **Canh:** rau củ thịt bò (thịt bò, súp lơ, bắp non, nấm rơm, cà rốt, gia vị, hành ngò)  **Ngủ dậy:** Rau câu sữa dừa (bột rau câu, sữa đặc, đường, lá dứa, dừa)  **BPTC:** Bom giòn | Mì trứng tôm thịt (mì, thịt heo, tôm, cà rốt, hẹ lá, củ cải, gia vị) |
| Thứ 5  17/11/2022 | Súp gà nấm (thịt gà, xương gà, nấm, bột năng, trứng gà, bắp trái, hành ngò, gia vị) | Uống sữa | **Cơm**  **Mặn:**) Chả cá sốt cà chua (chả cá, cà chua, hành ngò, gia vị)  **Canh:** Đu đủ tôm khô (tôm khô, đu đủ, rau quế, gia vị)  **Luộc:** Cải thìa – nước tương  **Ngủ dậy:** Sữa chua | Nui rau củ thịt bò (nui, thịt bò, su su, cà rốt, hành ngò, gia vị) |
| Thứ 6  18/11/2022 | Cháo hàu rau xanh (gạo, hàu, rau ngót, gia vị) | Uống sữa | **Cơm**  **Mặn:** Trứng cuộn (trứng vịt, cà rốt, đậu cove, hành lá, gia vị)  **Canh:** Chua cá basa (cá, cà chua, thơm, bạc hà, giá, rau ôm, tắc, gia vị)  **Ngủ dậy:** Thanh long | Bún thịt ram (bún, thịt heo, dưa leo, hành lá, gia vị) |

BGH DUYỆT CẤP DƯỠNG