**THỰC ĐƠN TUẦN**

**Từ ngày 01/03/2021 đến 05/03/2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ngày** | **Ăn sáng** | **Ăn trưa** | | **Tráng miệng** | **Dư cân-**  **béo phì** | **Ăn xế** |
| **Mặn** | **Canh** |
| **Thứ hai**  **01/03** | Không tổ chức ăn sáng | Cá basa kho thịt, cà chua | Rau dền, mồng tơi nấu tôm tươi | Dưa hấu | Bông cải luộc | -Bánh mì nhân thịt, trứng cút  -Cháo tôm thịt cà rốt |
| **Thứ ba 02/03** | Phở bò  Sữa Nutifood | Mực xào dưa leo, thơm | Cải ngọt nấu tôm tươi | Bánh flan | Đậu bắp luộc | Hoành thánh nấu tôm khô, thịt |
| **Thứ 4**  **03/03** | Nui sò tôm thịt  Sữa Nutifood | Cá lóc kho thịt | Bí đỏ tôm tươi | Đu đủ | Bầu luộc | Cháo tôm thịt  Bánh bônglan chà bông |
| **Thứ 5 04/03** | Bánh canh cua  Sữa Nutifood | Gà kho thơm | Cá thu nấu ngót | Yaourt | Bắp cải luộc | Bún mộc |
| **Thứ 6 05/03** | Bún bò huế  Sữa Nutifood | Cá diêu hồng kho thịt | Canh chua tôm | Chuối cau  Nước sâm | Cải thìa luộc | Mì trứng tôm mực |