**TRƯỜNG MẦM NON THẠNH AN**

**THỰC ĐƠN CỦA TRẺ TUẦN 3 THÁNG 9 NĂM 2023**

**(Từ ngày 18/09 🡪 22/09/2023)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa ăn** | **Nhà trẻ** | **Mẫu giáo** |
| **2** | **Sáng** | Uống sữa Gold | Uống sữa Gold |
| **Trưa** | **- Mặn**: Thịt kho trứng cút  **- Canh**: Canh cải thảo, cà rốt nấu mọc **-T.miệng**: Dưa hấu | **- Mặn**: Thịt kho trứng cút  **- Canh**: Canh cải thảo, cà rốt nấu mọc  - Luộc: Cải thìa, bắp cải trắng  **-T.miệng**: Dưa hấu |
| **Xế** | Cháo thịt bò, khoai tây, cà rốt. | Miến thịt bò, khoai tây, cà rốt. |
| **3** | **Sáng** | Uống sữa Gold | Uống sữa Gold |
| **Trưa** | **- Mặn**: Tôm, thịt bằm sốt cà chua  **- Canh**: Ga nấu lá giang  **- T.miệng**: Chuối | **- Mặn**: Tôm, thịt bằm sốt cà chua  **- Canh**: Gà nấu lá giang  - Xào: Củ dền, bông cải xào tỏi  **- T.miệng**: Chuối |
| **Xế** | Cháo lưỡi heo, cà rốt, nấm rơm | Cháo lưỡi heo, cà rốt, nấm rơm |
| **4** | **Sáng** | Uống sữa Gold | Uống sữa Gold |
| **Trưa** | **- Mặn**: Mực xào khóm, cà chua.  **- Canh**: Rau đay nấu cua đồng  **-T.miệng**: Nước mía lau | **- Mặn**: Mực xào khóm, cà chua.  **- Canh**: Rau đay nấu cua đồng  - Luộc: Cải ngọt, bắp cải tím  **-T.miệng**: Nước mía lau |
| **Xế** | Bún cá nấu su su, cà rốt | Bún cá nấu su su, cà rốt |
| **5** | **Sáng** | Uống sữa Gold | Uống sữa Gold |
| **Trưa** | **- Mặn**: Bò xào rau muống, cà rốt  **- Canh**: Bí đao nấu chả cá thác lác  **-T.miệng**: Sữa chua | **- Mặn**: Bò xào rau muống, cà rốt  **- Canh**: Bí đao nấu chả cá thác lác  - Xào: Giá, hẹ xào tỏi  **-T.miệng**: Sữa chua |
| **Xế** | Phở gà nấu củ cải, giá, nấm đùi gà. | Phở gà nấu củ cải, giá, nấm đùi gà. |
| **6** | **Sáng** | Uống sữa Gold | Uống sữa Gold |
|  | **- Mặn**: Cá chiên sả, cà ri  **- Canh**: Mướp, mồng tơi nấu thịt bằm  **-T.miệng**: Thanh Long | **- Mặn**: Cá chiên sả, cà ri  **- Canh**: Mướp, mồng tơi nấu tôm  - Luộc: Dưa leo, cải thảo  **-T.miệng**: Thanh Long |
| **Xế** | Mì gói nấu mọc, nấm đùi gà, trứng cút. | Mì rau củ nấu mọc, nấm đùi gà, trứng cút. |

**HIỆU TRƯỞNG**

Nguyễn Thị Hoàng Bích Thắm