**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