

THỰC ĐƠN TUẦN 01 -THÁNG 04/2025

(31/03/2025 đến 04/04/2025).PHƯƠNG

Bữa Ngày	SÁNG	Suy dinh dưỡng	Béo phì	TRƯA	XE
Thứ hai 31/03/2025	Bún mọc thịt, rau thơm, giá. Uống sữa			Mặn: Thịt kho đậu hũ Canh: Canh chua cá basa, thơm, giá, cà chua, cần. Tráng miệng: Thanh long	Cháo lươn, đậu xanh Yaourt
Thứ ba 01/04/2025	Phở bò, củ cải trắng, lá quế, ngò gai. Uống sữa	Bánh AFC		Mặn: Cà ri gà, khoai lang, cà rốt, nước cốt dừa Canh: Tàng ô cá thát lát Tráng miệng: Dưa hấu	Bún gạo, tôm, thịt, cải bó xôi, mướp. Bánh flan
Thứ tư 02/04/2025	Hủ tiếu mì, tôm, thịt, giá, hẹ. Uống sữa		Rau muống xào tỏi	Mặn: Cá lóc kho thơm Canh: Đu đủ, tôm, thịt, lá quế Tráng miệng: Sapoche	Nui sò, tôm, thịt, cà rốt. Yaourt
Thứ năm 03/04/2025	Bánh Uống sữa	Bánh quế		Mặn: Chả chung Canh: Rau dền, mồng tơi, mướp, nấm rơm, cua đồng. Tráng miệng: Chuối sứ	Súp gà, nấm đông cô, trứng, hành, ngò Bánh flan
Thứ sáu 04/04/2025	Bánh canh thịt, tôm khô, cà rốt. Uống sữa		Bầu xào	Mặn:Tôm, thịt xào dưa leo, cà chua, cần Canh: Bí đỏ, thịt, lá quế Tráng miệng: Mận thái	Xôi gấc Yaourt

