

TP. HỒ CHÍ MINH
Quận 10
Phường 9
MN Phường 9

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 15-04-2019 đến ngày 20-04-2019

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2		Nghỉ lễ		
Thứ 3	- Uống sữa - Hủ tiếu cá	- Canh: Rau dền nấu tôm - Mặn: Trứng cuộn rau củ hấp - Tráng miệng: Dưa hấu	- Cháo thịt nấu nấm - Nước cam	- Bánh flan
Thứ 4	- Uống sữa - Soup cải bó xôi	- Canh: Tần ô nấu cá - Mặn: Chả mực chiên - Tráng miệng: Thanh long	- Mì lagu thịt heo - Sữa bắp	- Yaourt
Thứ 5	- Uống sữa - Bánh canh hải sản	- Canh: Cải thìa nấu tôm - Mặn: Cà ri ếch - Tráng miệng: Đu đủ	- Nui thịt gà - Nước mát	- Bánh flan
Thứ 6	- Uống sữa - Bún riêu	- Canh: Bắp cải nấu nghêu - Mặn: Thịt bò nấu nấm - Tráng miệng: Chuối	- Bánh bông lan - Nước thơm	- Yaourt

Năng lượng tại trường của 1 trẻ một ngày là: 60%_600 Kcal (Bữa trưa: 45% _450 Kcal , Bữa xế: 15%_150 Kcal)