

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

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN MẪU GIÁO

Tuần lễ từ ngày 20-05-2019 đến ngày 24-05-2019

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	- Uống sữa - Bánh canh cua	- Canh: Cải thìa nấu thịt - Mặn: Ếch nhúng bột chiên - Bắp cải luộc (BP) - Tráng miệng: Saboche	- Cháo cá - Sữa đậu xanh	- Bánh flan
Thứ 3	- Uống sữa - Phomai (Lá) - Bún bò	- Canh: Cải soong nấu tôm - Mặn: Cá diêu hồng chiên, đậu hủ thịt sốt cà - Cải thảo luộc (BP) - Tráng miệng: Dưa hấu	- Phở hải sản - Nước mát	- Yaourt
Thứ 4	- Uống sữa - Nui tôm thịt	- Canh: Bầu nấu nghêu - Mặn: Cà ri gà - Su su luộc (BP) - Tráng miệng: Xoài	- Xôi gấc - Nước cam	- Bánh flan
Thứ 5	- Uống sữa - Soup khoai tây	- Canh: Cải bó xôi nấu tôm - Mặn: Sườn nấu hạt sen - Bắp non luộc (BP) - Tráng miệng: Nho	- Hủ tiếu nam vang - Nước sơ ri	- Yaourt
Thứ 6	- Uống sữa - Miến lươn	- Canh: Cà chua nấu ngọt - Mặn: Cá thát lát, rau củ cuộn trứng - Mì xào hải sản (M) - Bông cải luộc (BP) - Tráng miệng: Chuối cau	- Bánh bông lan - Nước chanh dây	- Bánh flan

Năng lượng tại trường của 1 trẻ một ngày là: 55%_676 Kcal (Bữa trưa: 40% _492 Kcal , Bữa xế: 15%_184 Kcal)