

THỰC ĐƠN TỪ 03/01/2023 ĐẾN 06/01/2023

Thời gian	Buổi sáng	Buổi Trưa				Suy dinh dưỡng. Thừa cân- Béo phì	Buổi Xế
		Nhóm 13 - 18 tháng	NT - MG				
			Mặn	Canh	Tráng miệng		
Hai 02/01	Nghỉ bù tết dương lịch.						
Ba 03/01	Cháo cá thu, cải bó xôi, phômai.	Cháo Diêu hồng, xà lách soon, dầu kiddy	Mực tươi, xào dầu hào, đậu hà lan, bông cải trắng. Mực chiên nước mắm.	Cá ba sa, giá, thơm, me chua, rau om, cà chua	Đu đủ	Rau dền luộc	Hoành thánh, tôm tươi, cải thìa, hành ngò
	Sữa Metacare					Phô mai	NC : Cháo tôm tươi, cải thìa, dầu kiddy Nước chanh.
Tư 04/01	Phở thịt bò, củ cải trắng, cà rốt, rau quế	Cháo cá chẽm, đậu tibo, dầu cá	Tôm sốt mè trắng, dầu hào, đậu tibo, hành tây. Tôm ram đường.	Cá chẽm, cần tây, cà chua	Bánh Plan	Su su xào	Nui, thịt heo, cà rốt, cải dún, nấm rom, hành ngò
	NC : Cháo thịt bò, cà rốt, củ cải trắng, rau quế. Sữa Metacare						NC: Cháo thịt heo, cải dún, nấm rom, cà rốt, dầu cá
Năm 05/01	Bún safaco, tôm tươi, nấm rom, rau xà lách, trứng gà, hành ngò.	Cháo thịt bò, đậu hà lan, dầu Vio.	Thịt bò xào thơm, cà chua, đậu hà lan, cần.	Đậu hũ non, hẹ, thịt heo, hành ngò, dầu Vio. Thịt gà, hạt sen, cà rốt.	Yaourt	Cải thảo luộc.	Hủ tiếu, cá thác lác, tần ô, củ cải trắng, hành ngò.
	NC : Cháo tôm tươi, nấm rom, rau xà lách. Sữa Metacare					Tôm luộc	NC : Cháo cá thác lác, tần ô, dầu Vio
Sáu 06/01	Soup thịt heo, bắp non, nấm đông cô, dầu mè đen, hành ngò	Cháo cá hồi, nấm hương.	Bún tươi, cá hồi, cà chua, nấm hương, rau muống, sả cây.		Chuối cau		Bánh bông lan chà bông. Cháo thịt heo, rau bồ ngót.
	Sữa Metacare						Sữa Metacare

