Trường Mầm Non Họa Mi – Phường 12 – QTB

Tháng 9 - 2023

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **BỮA SÁNG** | **BỮA TRƯA** | **BỮA CHÍNH CHIỀU** | **BỮA PHỤ CHIỀU** |
| **THỨ 2** | Bánh bông lan chà bông – Sữa Ellac | * Canh: Mồng tơi nấu tôm, thịt, hành ngò * Mặn : Cá chiên sốt cà, nấm, hành tây – Đậu Cove luộc * Tráng miệng : Chuối cau - Yaourt | * Cháo khoai tây, cà rốt, hành ngò.   - Nước trái cây | Rau câu dừa |
| **THỨ 3** | Bún riêu tôm, thịt, cà rốt, hành tây  - Sữa Ellac | * Canh: Đu đủ nấu tôm, thịt, hành ngò * Mặn : Xíu mại tôm thịt, hành tây – Cải thìa luộc   Tráng miệng : Dưa hấu - Yaourt | Bún bò, cà rốt, hành tây | Bánh flan |
| **THỨ 4** | Nui nấu tôm thịt, cà rốt, hành tây  - Sữa Ellac | * Canh: Cải nhúng nấu tôm, thịt, hành ngò * Mặn : Trứng chưng sốt cà, nấm, hành tây – Su su xào   Tráng miệng : Chuối cau - Yaourt | Hủ tíu tôm thịt, cà rốt, hành ngò  - Nước trái cây | Rau câu |
| **THỨ 5** | Soup bắp non, thịt gà, trứng, cà rốt, nấm  - Sữa Ellac | * Canh: Bầu nấu tôm, thịt, hành ngò * Mặn : Tôm rim thịt, cà chua, nấm, hành tây – Cải bó xôi xào tỏi   Tráng miệng: Dưa hấu - Yaourt | Cháo thịt bí dỏ, hành tây, hành ngò | Bánh flan |
| **THỨ 6** | Hủ tíu nam vang  - Sữa Ellac | * Canh: Khoai mỡ tôm, thịt, hành ngò * Mặn : Cá chiên sốt cà, nấm, hành tây – Bông cải xào   Tráng miệng : Chuối cau - Yaourt | Phở nấu thịt bò, cà rốt, hành tây  - Nước trái cây | Rau câu |

THỰC ĐƠN TUẦN 1