UBND QUẬN GÒ VẤP **THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN**

TRƯỜNG MẦM NON QUỲNH HƯƠNG Tuần lễ từ ngày 03.04 đến ngày 7.04.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2**(03/4)** | Bánh bông lan chà bôngBún gạo nấu thịt bằm Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắngMặn: Cá basa kho càCanh: rau dền nấu tôm tươiTráng miệng: Yaourt Béo phì: Khoai tây hấpSuy dinh dưỡng: Váng sữa | Cháo thịt bòSữa Grow IQ Plus | Nước thơm | Cháo thịt heo |
| Thứ 3**(04/4)** | Phở gàSữa Grow IQ Plus | Cơm trắngMặn: Thịt heo rim mặn Canh: Bí xanh nấu tôm thịtTráng miệng: Nho mỹBéo phì: Giá luộcSuy dinh dưỡng: bánh flan Ánh Hồng | Hủ tíu hải sản Sữa Grow IQ Plus | Nước dâu tây | Hủ tíu thịt bằm |
| Thứ 4**(05/4)** | Bánh đa cá rô đồng Sữa Grow IQ Plus  | Cơm trắngMặn: Tôm viên tuyết hoaCanh: Cải thảo nấu thịt nạc Tráng miệng: Bánh flan Béo phì: Su hào luộcSuy dinh dưỡng: Bánh nabati | Súp sò điệpSữa Grow IQ Plus | Sữa bắp | Súp thịt heoThịt heo viên sốt cà |
| Thứ 5**(06/4)** | Hoành thánh nấu cua biển Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng**Mặn: Mực xào chua ngọt****Mực chiên giòn** Canh: Tần ô nấu cá thác lácTráng miệng: YaourtBéo phì: Đậu cove luộcSuy dinh dưỡng: Phomai | Nui sò nấu tôm thịtSữa Grow IQ Plus | Nước đậu đỏ | Thịt heo chiênBánh đa thịt nạc |
| Thứ 6**(07/4)** | Cháo vịtSữa Grow IQ Plus | Cơm trắngMặn: Cá điêu hồng chiên giònCanh: Bầu nấu tôm thịtTráng miệng: Chuối cauBéo phì: Rau muống luộcSuy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Bánh mì dứa hạnh nhân Sữa Grow IQ Plus | Nước tắc |  |

 **Cấp dưỡng nấu chính: Phạm Thị Kiều Dung Người duyệt thực đơn: Nguyễn Thị Oanh**

UBND QUẬN GÒ VẤP **THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN**

TRƯỜNG MẦM NON QUỲNH HƯƠNG Tuần lễ từ ngày 10.04 đến ngày 14.04.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2**(10/4)** | Bánh bông lan nhoCháo nấu tôm thịt Sữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Bò nấu pho maiCanh: Bí đỏ, đậu phộng nấu tôm thịtTráng miệng: Yaourt Béo phì: Rau muống luộcSuy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Nui sao nấu sườn non Sữa Dairysure | Nước chanh  | Thịt heo rim mặnCháo nấu thịt bằm |
| Thứ 3**(11/4)** | Hủ tíu Nam VangSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Cá lóc kho tiêuCanh: chua bắp cải nấu tôm tươiTráng miệng: Thanh longBéo phì: Cà rốt hấpSuy dinh dưỡng: bánh flan Ánh Hồng | Cháo ếchSữa Dairysure | Nước mát |  |
| Thứ 4**(12/4)** | Bún cá rô phiSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Thịt kho trứng cút **Canh: Khoai mỡ nấu thịt nạc** **Rau ngót nấu thịt nạc**Tráng miệng: Bánh flan Béo phì: Củ sắn luộcSuy dinh dưỡng: Váng sữa | Phở bòSữa Dairysure | Nước cam |  |
| Thứ 5**(13/4)** | Súp hải sản Sữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Gà kho gừng Canh: Rau đay, mướp nấu tôm thịtTráng miệng: Lê Hàn QuốcBéo phì:Bí đỏ hấpSuy dinh dưỡng: Phomai | Bún mọcSữa Dairysure | Nước ép nho | Súp thịt bằm |
| Thứ 6**(14/4)** | Bánh đa cua biểnSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Cá cờ chiên sảCanh: Đu đủ hường nấu tôm thịtTráng miệng: YaourtBéo phì: Cải thìa luộcSuy dinh dưỡng: Bánh Solite | Bánh phomai bơ đường Sữa Dairysure | Nước sơ ri | Bánh đa thịt heo |

 **Cấp dưỡng nấu chính: Huỳnh Thị Dạ Yến Người duyệt thực đơn: Nguyễn Thị Oanh**

UBND QUẬN GÒ VẤP **THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN**

TRƯỜNG MẦM NON QUỲNH HƯƠNG Tuần lễ từ ngày 17.04 đến ngày 21.04.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2**(17/4)** | Bánh bông lan cuộn kemSúp tôm thịt Sữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Xíu mại thịt heo Canh: Cải chua nấu thịt bòTráng miệng: Yaourt Béo phì: Bầu luộcSuy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Bún gạo xào tôm thịtBún gạo nấu tôm thịt Sữa Dairysure | Nhãn nhục  | Súp thịt bằm Canh thịt heo |
| Thứ 3**(18/4)** | Miến măng vịtSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Cá basa kho tộCanh: Bí ngòi nấu tôm tươiTráng miệng: Chuối cau Béo phì: Rau dền luộc Suy dinh dưỡng: Phomai | Bánh canh cua biển Sữa Dairysure | Sữa đậu nành |  |
| Thứ 4**(19/4)** | Bún bò huếSữa Dairysure | Cơm trắng**Mặn: Gà chiên nước mắm****Gà nấu nho**Canh: Rau muống nấu tôm thịtTráng miệng: Bánh flan Béo phì: Khoai tây hấpSuy dinh dưỡng: Xúc xích | Súp tôm bí đỏSữa Dairysure | Nước ép cóc | Bánh canh thịt nạc |
| Thứ 5**(20/4)** | Cháo cá hồiSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Tôm sốt dầu hào Canh: Tần ô nấu cá thác látTráng miệng: yaourtBéo phì: Bí đỏ hấpSuy dinh dưỡng: Bánh nabati | Nui ống nấu thịt bằmSữa Dairysure | Nước chanh dây | Cháo thịt bằmThịt heo rim mặn  |
| Thứ 6**(21/4)** | Hủ tíu mực Sữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Bò nấu pate xúc xích Canh: Khoai tây, cà rốt nấu thịt nạcTráng miệng: Bánh flanBéo phì: Cải thảo luộcSuy dinh dưỡng: Cá viên chiên | Bánh mì bông lúaSữa Dairysure | Nước thơm  | Hủ tíu thịt heo |

 **Cấp dưỡng nấu chính: Lâm Thị Thúy Hoa Người duyệt thực đơn: Nguyễn Thị Oanh**

UBND QUẬN GÒ VẤP **THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN**

TRƯỜNG MẦM NON QUỲNH HƯƠNG Tuần lễ từ ngày 24.04 đến ngày 28.04.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2**(24/4)** | Bánh mì chà bôngCháo tim heo cà rốtSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Cá chẽm om dưa chua Canh: Cải soong nấu tôm tươiTráng miệng: Yaourt Béo phì: Khoai tây hấpSuy dinh dưỡng: Phomai | Bánh đa cua hải phòng Sữa Dairysure | Nước cam  |  |
| Thứ 3**(25/4)** | Bún tôm thịt Sữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Chả trứng**Canh: Khoai từ nấu thịt bằm****Cải dún nấu thịt bằm**Tráng miệng: Đu đủBéo phì: Bấp cải luộc Suy dinh dưỡng: váng sữa | Cháo vịt khoai mônSữa Dairysure | Nước ép ổi | Bún thịt heo |
| Thứ 4**(26/4)** | Bánh canh cá lócSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Lươn om thịt ba rọiCanh: Hẹ nấu đậu hũ non Tráng miệng: Bánh flan Béo phì: Su su luộc Suy dinh dưỡng: Bánh nabati | Bò sốt vang – bánh mì sanwidSữa Dairysure | Nước sâm | Thịt heo sốt vang |
| Thứ 5**(27/4)** | Phở gàSữa Dairysure | Cơm trắngMặn: Cá cam kho thơm  Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtTráng miệng: Mận đỏ Béo phì: Cải ngọt luộcSuy dinh dưỡng: Trứng gà ta luộc | Bún thịt bằm nấu riêuSữa Dairysure | Nước chanh | Thịt heo chiên |
| Thứ 6**(28/4)** | Súp sò điệp Sữa Dairysure | Nui sò nấu sườn non Tráng miệng: dưa hấu không hạtSuy dinh dưỡng: Xúc xích | Bánh mì MêhicoSữa Dairysure | Nước ép nho | Súp thịt bằm |

 **Cấp dưỡng nấu chính: Phan Thị Hải Người duyệt thực đơn: Nguyễn Thị Oanh**