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 bông  Bún gạo nấu thịt bằm  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Cá basa kho cà  Canh: rau dền nấu tôm tươi  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Khoai tây hấp  Suy dinh dưỡng: Váng sữa | Cháo thịt bò  Sữa Grow IQ Plus | Nước thơm | Cháo thịt heo |
| Thứ 3  **(04/4)** | Phở gà  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Thịt heo rim mặn  Canh: Bí xanh nấu tôm thịt  Tráng miệng: Nho mỹ  Béo phì: Giá luộc  Suy 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 trắng  Mặn: Tôm viên tuyết hoa  Canh: Cải thảo nấu thịt nạc  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Su hào luộc  Suy dinh dưỡng: Bánh nabati | Súp sò điệp  Sữa Grow IQ Plus | Sữa bắp | Súp thịt heo  Thịt 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 lác  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Đậu cove luộc  Suy dinh dưỡng: Phomai | Nui sò nấu tôm thịt  Sữa Grow IQ Plus | Nước đậu đỏ | Thịt heo chiên  Bánh đa thịt nạc |
| Thứ 6  **(07/4)** | Cháo vịt  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Cá điêu hồng chiên giòn  Canh: Bầu nấu tôm thịt  Tráng miệng: Chuối cau  Béo phì: Rau muống luộc  Suy 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 nho  Cháo nấu tôm thịt  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Bò nấu pho mai  Canh: Bí đỏ, đậu phộng nấu tôm thịt  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Rau muống luộc  Suy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Nui sao nấu sườn non Sữa Dairysure | Nước chanh | Thịt heo rim mặn  Cháo nấu thịt bằm |
| Thứ 3  **(11/4)** | Hủ tíu Nam Vang  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá lóc kho tiêu  Canh: chua bắp cải nấu tôm tươi  Tráng miệng: Thanh long  Béo phì: Cà rốt hấp  Suy dinh dưỡng: bánh flan Ánh Hồng | Cháo ếch  Sữa Dairysure | Nước mát |  |
| Thứ 4  **(12/4)** | Bún cá rô phi  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Thịt kho trứng cút  **Canh: Khoai mỡ nấu thịt nạc**  **Rau ngót nấu thịt nạc**  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Củ sắn luộc  Suy dinh dưỡng: Váng sữa | Phở bò  Sữa Dairysure | Nước cam |  |
| Thứ 5  **(13/4)** | Súp hải sản  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Gà kho gừng  Canh: Rau đay, mướp nấu tôm thịt  Tráng miệng: Lê Hàn Quốc  Béo phì:Bí đỏ hấp  Suy dinh dưỡng: Phomai | Bún mọc  Sữa Dairysure | Nước ép nho | Súp thịt bằm |
| Thứ 6  **(14/4)** | Bánh đa cua biển  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá cờ chiên sả  Canh: Đu đủ hường nấu tôm thịt  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Cải thìa luộc  Suy 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 kem  Súp tôm thịt  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Xíu mại thịt heo  Canh: Cải chua nấu thịt bò  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Bầu luộc  Suy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Bún gạo xào tôm thịt  Bún gạo nấu tôm thịt  Sữa Dairysure | Nhãn nhục | Súp thịt bằm  Canh thịt heo |
| Thứ 3  **(18/4)** | Miến măng vịt  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá basa kho tộ  Canh: Bí ngòi nấu tôm tươi  Tráng 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 huế  Sữa Dairysure | Cơm trắng  **Mặn: Gà chiên nước mắm**  **Gà nấu nho**  Canh: Rau muống nấu tôm thịt  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Khoai tây hấp  Suy dinh dưỡng: Xúc xích | Súp tôm bí đỏ  Sữa Dairysure | Nước ép cóc | Bánh canh thịt nạc |
| Thứ 5  **(20/4)** | Cháo cá hồi  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Tôm sốt dầu hào  Canh: Tần ô nấu cá thác lát  Tráng miệng: yaourt  Béo phì: Bí đỏ hấp  Suy dinh dưỡng: Bánh nabati | Nui ống nấu thịt bằm  Sữa Dairysure | Nước chanh dây | Cháo thịt bằm  Thịt heo rim mặn |
| Thứ 6  **(21/4)** | Hủ tíu mực  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Bò nấu pate xúc xích  Canh: Khoai tây, cà rốt nấu thịt nạc  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Cải thảo luộc  Suy dinh dưỡng: Cá viên chiên | Bánh mì bông lúa  Sữa 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 bông  Cháo tim heo cà rốt  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá chẽm om dưa chua  Canh: Cải soong nấu tôm tươi  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Khoai tây hấp  Suy dinh dưỡng: Phomai | Bánh đa cua hải phòng  Sữa Dairysure | Nước cam |  |
| Thứ 3  **(25/4)** | Bún tôm thịt  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Chả trứng  **Canh: Khoai từ nấu thịt bằm**  **Cải dún nấu thịt bằm**  Tráng miệng: Đu đủ  Béo phì: Bấp cải luộc  Suy dinh dưỡng: váng sữa | Cháo vịt khoai môn  Sữa Dairysure | Nước ép ổi | Bún thịt heo |
| Thứ 4  **(26/4)** | Bánh canh cá lóc  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Lươn om thịt ba rọi  Canh: Hẹ nấu đậu hũ non  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Su su luộc  Suy dinh dưỡng: Bánh nabati | Bò sốt vang – bánh mì sanwid  Sữa Dairysure | Nước sâm | Thịt heo sốt vang |
| Thứ 5  **(27/4)** | Phở gà  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá cam kho thơm  Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt  Tráng miệng: Mận đỏ  Béo phì: Cải ngọt luộc  Suy dinh dưỡng: Trứng gà ta luộc | Bún thịt bằm nấu riêu  Sữa 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 hạt  Suy dinh dưỡng: Xúc xích | Bánh mì Mêhico  Sữa Dairysure | Nước ép nho | Súp thịt bằm |

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