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

TRƯỜNG MẦM NON QUỲNH HƯƠNG Tuần lễ từ ngày 01.05 đến ngày 5.05.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2  **(01/5)** | Nghỉ lễ | | | | |
| Thứ 3  **(02/5)** | Nghĩ bù lễ | | | | |
| Thứ 4  **(03/5)** | Nghĩ bù lễ | | | | |
| Thứ 5  **(04/5)** | Cháo thịt bò  Sữa Grow IQ Plus | Bún mọc  Tráng miệng: chuối cau  Suy dinh dưỡng: Trứng gà luộc | Nui sò nấu tôm thịt  Sữa Grow IQ Plus | Nước cam |  |
| Thứ 6  **(05/5)** | Hủ tíu hải sản  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Cá lóc chiên giòn  Canh: Bí đỏ nấu tôm thịt  Tráng miệng: Dưa hấu không hạt  Béo phì: Rau muống luộc  Suy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Bánh mì dứa hạnh nhân  Sữa Grow IQ Plus | Nước chanh dây |  |

**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 8.05 đến ngày 12.05.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2  **(8/5)** | Bánh Đoremon  Súp gà  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Cá thu chiên sốt cà  Canh: Bầu nấu tôm thịt  Tráng miệng: Yaourt  Béo phì: Rau dền luộc  Suy dinh dưỡng: Váng sữa | Bánh đa nấu tôm thịt  Sữa Grow IQ Plus | Nước tắc | Thịt heo rim mặn |
| Thứ 3  **(9/5)** | Hủ tíu bò viên  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  **Mặn: Tôm sốt dầu hào**  **Tôm lăn bột chiên**  Canh: cải xanh nấu thịt nạc  Tráng miệng: chuối sứ  Béo phì: Cà rốt hấp  Suy dinh dưỡng: bánh flan Ánh Hồng | Cháo cá lóc nấm rơm  Sữa Grow IQ Plus | Nước dâu tây | Thịt heo sốt dầu hào |
| Thứ 4  **(10/5)** | Nui ống nấu thịt bò  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Cá điêu hồng kho thơm  Canh: Khoai mỡ nấu tôm tươi  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Cải dún luộc  Suy dinh dưỡng: Tôm chiên bột | Miến xào cua biển  Sữa Grow IQ Plus | Nước thơm | Nui nấu thịt nạc  Miến nấu thịt heo |
| Thứ 5  **(11/5)** | Hoành thánh nấu hải sản  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Bò hầm khoai tây, cà rốt  Canh: Chua rau muống nấu tôm thịt  Tráng miệng: Thanh long  Béo phì: Đậu que luộc  Suy dinh dưỡng: Phomai | Bún thang  Sữa Grow IQ Plus | Nước sơ ri | Hoành thánh nấu thịt bằm  Thịt heo chiên |
| Thứ 6  **(12/5)** | Cháo tôm tươi  Sữa Grow IQ Plus | Cơm trắng  Mặn: Thịt kho trứng cút  Canh: Bí ngòi nấu thịt nạc  Tráng miệng: Bánh flan  Béo phì: Cải thảo luộc  Suy dinh dưỡng: Bánh hura | Bánh bao  Sữa Grow IQ Plus | Nước chanh | Cháo 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 15.05 đến ngày 19.05.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2  **(15/5)** | Bánh bông lan cuộn  Nui sao nấu thịt nạc  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá chẽm sốt chua ngọt  Canh: Rau dền mướp nấu tôm thịt  Tráng miệng: Dưa hấu  Béo phì: Khoai tây hấp  Suy dinh dưỡng: Phomai | Bún măng vịt  Sữa Dairysure | Nước ép nho | Thịt heo sốt chua ngọt |
| Thứ 3  **(16/5)** | Cháo cá hồi  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Phá lấu lưỡi heo  Canh: Bí đỏ nấu tôm tươi  Tráng miệng: Lê Hàn Quốc  Béo phì: Rau muống luộc  Suy dinh dưỡng: Váng sữa | Bánh canh cua biển  Sữa Dairysure | Nước cam | Súp thịt bằm |
| Thứ 4  **(17/5)** | Hủ tíu bò kho  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Tôm sốt phomai  **Canh: Cải thìa nấu thịt nạc**  **Bí xanh nấu thịt nạc**  Tráng miệng: Dưa lưới  Béo phì: Bông cải luộc  Suy dinh dưỡng: Trứng gà ta | Mì trứng xá xíu  Sữa Dairysure | Nước chanh dây | Hủ tíu thịt nạc  Thịt heo sốt phomai |
| Thứ 5  **(18/5)** | Súp cua  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Xíu mại thịt heo  Canh: Bò ngót nấu mọc  Tráng miệng: xoài cát  Béo phì: cải nhún luộc  Suy dinh dưỡng: Bánh Hura | Phở gà  Sữa Dairysure | Nước xí muội |  |
| Thứ 6  **(19/5)** | Bánh đa hải sản  Sữa Dairysure | Miến xào chim bồ câu  Tráng miệng: Chuối cau  Suy dinh dưỡng: Xúc xích | Bánh sanwid chà bông  Sữa Dairysure | Nước sâm |  |

**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 22.05 đến ngày 25.05.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa chính chiều** | **Bữa phụ chiều** | **Cho trẻ dị ứng** |
| Thứ 2  **(22/5)** | Hủ tíu Nam Vang  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Mực xào chua ngọt  Canh: Cải bó xôi nấu tôm thịt  Tráng miệng: Đu đủ  Béo phì: Su hào luộc  Suy dinh dưỡng: Phomai | Hoành thánh nấu sườn non  Sữa Dairysure | Nước nhản nhục | Thịt heo rim mân |
| Thứ 3  **(23/5)** | Bún cá hồi  Sữa Dairysure | -  - Cánh gà tẩm bột chiên giòn  - Cơm chiên hạt sen  - Súp cua măng tây  - Xúc xích + cá viên+ khoai tây chiên  - Dưa hấu không hạt | Nui tôm khô nấu thịt bò  Sữa Dairysure | Nước cam | Nui nấu thịt bằm |
| Thứ 4  **(24/5)** | Bánh đa cua Hải phòng  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Cá lóc kho tộ  Canh: chua rau muống nấu tôm tươi  Tráng miệng: Táo mỹ  Béo phì: Đậu cove luộc  Suy dinh dưỡng: bánh flan Ánh hồng | Cháo gà ác đậu xanh  Sữa Dairysure | Nước thơm |  |
| Thứ 5  **(25/5)** | Bánh bông lan chà bông  Sữa Dairysure | Cơm trắng  Mặn: Trứng cuộn phomai  Canh: tần ô nấu cá thác lát  Tráng miệng: Nho mỹ  Béo phì: cải nhún luộc  Suy dinh dưỡng: Bánh Nabati | Bún cá rô đồng  Sữa Dairysure | Nước đậu đỏ |  |

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