**THỰC ĐƠN TUẦN**

**TỪ NGÀY 02/12/2019 ĐẾN NGÀY 06/12/2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ/ Ngày** | **Ăn sáng** | **Ăn trưa** | **Ăn xế** |
| **Canh** | **Mặn** | **Tráng miệng** |
| **Thứ hai****02/12** | Bún hải sảnUống sữaYaourt | Rau dền mồng tơi nấu thịt tôm | Đậu hủ nhồi thịt sốt càĐậu cove xào tim | Chuối cauSabocheSDD: Phomai | Cháo thịt ngũ sắcUống sữa |
| **Thứ ba****03/12** | Mì nấu tim ganBánh Kellog Yaourt | Khoai mỡ nấu cá lóc | Lươn xào lănBP: Cải thìa luộc | Dưa hấuSDD: Sữa tươi | Soup nấm trứng gàUống sữa |
| **Thứ tư****04/12** | Miến thập cẩmUống sữa | Bó xôi nấu thịt bằm  | Chả cuaSusu xào thịt bằm | Đu đủSDD: Sữa đậu nành | Cháo sò điệpUống sữa |
| **Thứ năm****05/12** | Hủ tíu bò khoBánh mì bò khoYaourt  | Bầu nấu tôm thịt | Cá chẽm sốt chua ngọtBP: Bó xôi  | Thanh longSDD: Trứng cùt | Bún mộcUống sữa |
| **Thứ sáu****06/12** | Cháo cá lócUống sữaYaourt | Chua thập cẩm thịt tôm | Thịt kho trứng cútBP: Giá hẹ xào | Chuối sứSDD: Phomai  | Bánh ngọtNT: Mì thịt bằmUống sữa |

**THỰC ĐƠN TUẦN**

**TỪ NGÀY 09/12/2019 ĐẾN NGÀY 13/12/2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ/ Ngày** | **Ăn sáng** | **Ăn trưa** | **Ăn xế** |
| **Canh** | **Mặn** | **Tráng miệng** |
| **Thứ hai****09/12** | Hủ tíu thịt gà Uống sữa | Đu đủ hẩm xương  | Thịt trứng chưng óc heoCải ngọt xào tôm | SabocheChuối cau SDD: Phomai | Cháo tôm thịt cà rốtUống sữa |
| **Thứ ba****10/12** | Phở bòBánh Thịnh Phát Yaourt | Hẹ, đậu hủ nấu tôm thịt  | Cá basa kho thơmBP: Susu xào  | Thanh long SDD: Trứng gà | Soup bắp, khoai mônUống sữa |
| **Thứ tư****11/12** | Bún riêu cuaUống sữa | Bầu nấu thịt bằm  | Mực xào chua ngọtĐậu cove xào thịt | Chuối sứSDD: Sữa Fami | Cháo cá diêu hồngUống sữa |
| **Thứ năm****12/12** | Mì nấu hải sảnBánh dinh dưỡngYaourt  | Canh chua rau muống nấu nghêu | Bò nấu ngũ quảBP: Bầu luộc | Đu đủSDD: Trứng cút | Nui nấu thịt, cà rốtUống sữa |
| **Thứ sáu****13/12** | Cháo mực đậu phộngUống sữa | Canh mướp rau đay nấu cua đồng | Trứng chiên hải sảnBP: bông cải | Dưa hấuSDD: Phomai | Bánh ngọtNT: Hủ tíu gàUống sữa |

**THỰC ĐƠN TUẦN**

**TỪ NGÀY 16/12/2019 ĐẾN NGÀY 20/12/2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ/ Ngày** | **Ăn sáng** | **Ăn trưa** | **Ăn xế** |
| **Canh** | **Mặn** | **Tráng miệng** |
| **Thứ hai****16/12** | Bún nấu tôm thịtUống sữa | Nấm rơm, cà rốt nấu thịt gà  | Xíu mại sốt càCải bó xôi xào tôm | SabocheChuối cau SDD: Phomai | Cháo thịt sò điệp Uống sữa |
| **Thứ ba****17/12** | Mì nấu thịt bòMì xào thịt bòYaourt | Canh chua thập cẩm nấu tôm thịt  | Cá lóc phile kho đậu hủBP: Đậu cove luộc | Chuối sứSDD: Trứng gà | Hủ tíu nam vangUống sữa |
| **Thứ tư****18/12** | Phở gàUống sữa | Khoai môn nấu bò viên  | Tôm thịt rim meCải ngọt xào thịt | Dưa hấuSDD: Sữa Fami | Cháo thịt bằmUống sữa |
| **Thứ năm****19/12** | Bún gạo nấu hải sảnBún gạo xào hải sảnYaourt  | Cà chua, đậu hủ nấu thịt trứng | Lươn um bí đỏBP: Bầu luộc | Đu đủSDD: Phomai | Hủ tíu thịt cáUống sữa |
| **Thứ sáu****20/12** | Bánh ngọtNT: Mì chỉ nấu thịtUống sữa | Cháo ếch nấu đậu xanhTM: Chuối cauSDD: Trứng cút | Miến nấu thịt cuaUống sữa |

**THỰC ĐƠN TUẦN**

**TỪ NGÀY 23/12/2019 ĐẾN NGÀY 27/12/2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ/ Ngày** | **Ăn sáng** | **Ăn trưa** | **Ăn xế** |
| **Canh** | **Mặn** | **Tráng miệng** |
| **Thứ hai****23/12** | Hủ tíu cáUống sữa | Ngô bao tử, rau củ nấu tôm thịt  | Đậu hủ hấp thịt sốt meCủ sắn xào thịt  | SabocheChuối cau SDD: Phomai | Cháo cật heo, đậu xanhUống sữa |
| **Thứ ba****24/12** | Bún gạo tôm thịtBánh bao Yaourt | Rau đay, mướp nấu cua đồng  | Ếch xào càryBP: Bó xôi xào  | Dưa hấuSDD: Trứng gà | Phở gàUống sữa |
| **Thứ tư****25/12** | Mì thập cẩmUống sữa | Rong biển, đậu hủ, trứng nấu thịt nạc | Gà nấu hạt sen, củ năngĐậu cove xào thịt | Thanh longSDD: Sữa tươi | Cháo nghêuUống sữa |
| **Thứ năm****26/12** | Hủ tíu nấu thịt bòHủ tíu xào bòYaourt  | Canh chua nấu thịt gà | Tôm sốt trứng muốiBP: Cải thảo | Đu đủSDD: Trứng cút | Hoành thánh nấu thịtUống sữa |
| **Thứ sáu****27/12** | Cháo cá diêu hồngUống sữa | Bí đỏ nấu thịt, đậu phộng | Xíu mại thịt cuaBP: Su su xào | Chuối sứSDD: Phomai | Bánh ngọtNT: Mì chỉ nấu cua Uống sữa |