

| T. Gian                            |             | Thứ 2                        | Thứ 3                                 | Thứ 4                           | Thứ 5                                 | Thứ 6  | Thứ 7       |
|------------------------------------|-------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|-------------|
| <b>Ăn sáng</b><br>07g -08g         |             | Cháo thịt<br>cải thìa        | Hủ tiếu sa<br>đéc nấu hải<br>sản      | Nui sao nấu<br>xương            | Súp gà bắp<br>non                     | Bún riêu<br>tôm thịt                           | <b>NGHỈ</b> |
| <b>Ăn phụ 9g00</b>                 |             | Yaourt                       | Bánh Flan<br>trứng sữa                | Yaourt                          | Yaourt                                | Bánh Flan<br>trà xanh<br>Nhật Bản              |             |
| <b>Ăn Trưa</b><br><br>10g –<br>11g | <b>Mặn</b>  | Thịt kho<br>tàu              | Tôm thịt<br>kho gác                   | Phile cá lóc<br>hấp<br>Hongkong | Thịt sốt xúc<br>xích                  | Thịt xào<br>đậu cove                           |             |
|                                    | <b>Canh</b> | Canh rau<br>muống            | Canh chua<br>cá hồng                  | Canh bầu<br>nấu tôm             | Canh mồng<br>tơi nấu cua<br>đồng      | Canh cải<br>thảo                               |             |
| <b>13g45</b>                       |             | Dưa hấu                      | Nước tắc                              | Chuối cau                       | Chanh dây                             | Đu đủ  |             |
| <b>Ăn xế</b><br>13g50-14g30        |             | Miến gà                      | Mì kim chi                            | Cơm chiên<br>đương<br>châu+súp  | Nui rau củ<br>nấu thịt                | Bánh mì<br>sandwich<br>kẹp chả lụa<br>Sữa Grow |             |
| <b>15g50</b>                       |             | <b>Uống sữa<br/>Vinamilk</b> | <b>Uống sữa<br/>Cô Gái Hà<br/>Lan</b> | <b>Uống sữa<br/>Vinamilk</b>    | <b>Uống sữa<br/>Cô Gái Hà<br/>Lan</b> | <b>Uống sữa<br/>Vinamilk</b>                   |             |



**THỰC ĐƠN TUẦN 03 THÁNG 11**  
 Từ ngày 14 đến ngày 19 tháng 11 năm 2022  
**Khối Chồi và Khối Lá**

| T. Gian                            |             | Thứ 2                        | Thứ 3                                 | Thứ 4                           | Thứ 5                             | Thứ 6  | Thứ 7       |
|------------------------------------|-------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|-------------|
| <b>Ăn sáng</b><br>07g -08g         |             | Cháo thịt<br>cải thìa        | Hủ tiếu sa<br>đéc nấu hải<br>sản      | Nui sao nấu<br>xương            | Súp gà bắp<br>non                 | Bún riêu tôm<br>thịt                           | <b>NGHỈ</b> |
| <b>Ăn phụ 9g00</b>                 |             | Yaourt                       | Bánh Flan<br>trứng sữa                | Yaourt                          | Yaourt                            | Bánh Flan trà<br>xanh Nhật<br>Bản              |             |
| <b>Ăn<br/>Trưa</b><br>10g –<br>11g | <b>Mặn</b>  | Thịt kho<br>tàu              | Tôm thịt<br>kho gác                   | Phile cá lóc<br>hấp<br>Hongkong | Thịt sốt xúc<br>xích              | Thịt xào đậu<br>cove                           |             |
|                                    | <b>Xào</b>  | Cải thìa<br>xào              | Bầu xào                               | Cải ngọt<br>xào                 | Mướp xào giá                      | Susu xào                                       |             |
|                                    | <b>Canh</b> | Canh rau<br>muống            | Canh chua<br>cá hồng                  | Canh bầu<br>nấu tôm             | Canh mồng tơi<br>nấu cua đồng     | Canh cải thảo                                  |             |
| <b>13g45</b>                       |             | Dưa hấu                      | Nước tắc                              | Chuối cau                       | Chanh dây                         | Đu đủ  |             |
| <b>Ăn xế</b><br>13g50-14g30        |             | Miến gà                      | Mì kim chi                            | Cơm chiên<br>dương<br>châu+súp  | Nui rau củ nấu<br>thịt            | Bánh mì<br>sandwich kẹp<br>chả lụa<br>Sữa Grow |             |
| <b>15g50</b>                       |             | <b>Uống sữa<br/>Vinamilk</b> | <b>Uống sữa<br/>Cô Gái Hà<br/>Lan</b> | <b>Uống sữa<br/>Vinamilk</b>    | <b>Uống sữa Cô<br/>Gái Hà Lan</b> | <b>Uống sữa<br/>Vinamilk</b>                   |             |



| T. Gian              |      | Thứ 2                 | Thứ 3                            | Thứ 4                           | Thứ 5                               | Thứ 6                             | Thứ 7       |
|----------------------|------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Ăn sáng<br>07g – 08g |      | Cháo thịt<br>cải thìa | Hủ tiếu sa<br>đéc nấu hải<br>sản | Nui sao<br>nấu xương            | Súp gà<br>bắp non                   | Bún riêu<br>tôm thịt              | <b>NGHỈ</b> |
| Ăn phụ 9g00          |      | Yaourt                | Bánh Flan<br>trứng sữa           | Yaourt                          | Yaourt                              | Bánh Flan<br>trà xanh<br>Nhật Bản |             |
| Ăn Trưa<br>10g – 11g | Mặn  | Thịt kho<br>tàu       | Tôm thịt<br>kho gác              | Phile cá<br>lóc hấp<br>Hongkong | Thịt sốt<br>xúc xích                | Thịt xào<br>đậu cove              |             |
|                      | Canh | Canh rau<br>muống     | Canh chua<br>cá hồng             | Canh bầu<br>nấu tôm             | Canh<br>mồng tơi<br>nấu cua<br>đồng | Canh cải<br>thảo                  |             |
| Ăn xế 14g00          |      | Dưa hấu               | Nước tắc                         | Chuối cau                       | Chanh<br>dây                        | Đu đủ                             |             |
| Ăn chiều<br>14g45    | Mặn  | Tôm rim<br>thịt       | Thịt bò xào<br>nấm               | Thịt kho<br>gấc                 | Bò sốt<br>khoai tây                 | Cá diêu<br>hồng nấu<br>ngọt       |             |
|                      | Canh | Canh<br>mướp          | Canh cải<br>dúm                  | Canh susu                       | Canh rau<br>dền                     | Canh xà<br>lách<br>xoong          |             |



| T. Gian              |             | Thứ 2                 | Thứ 3                  | Thứ 4                           | Thứ 5                        | Thứ 6                             | Thứ 7       |
|----------------------|-------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Ăn sáng<br>07g – 08g |             | Cháo thịt<br>cải thìa | Cháo tôm<br>thịt       | Cháo thịt<br>rau củ             | Súp gà<br>bắp non            | Cháo tôm<br>cải đỏ                | <b>NGHỈ</b> |
| Ăn phụ 9g00          |             | Yaourt                | Bánh Flan<br>trứng sữa | Yaourt                          | Yaourt                       | Bánh Flan<br>trà xanh<br>Nhật Bản |             |
| Ăn Trưa<br>10g –11g  | <b>Mặn</b>  | Thịt kho<br>tàu       | Bò hầm cà<br>rốt       | Phile cá<br>lóc hấp<br>Hongkong | Thịt sốt<br>xúc xích         | Tôm thịt<br>kho gác               |             |
|                      | <b>Canh</b> | Canh rau<br>muống     | Canh chua<br>cá hồng   | Canh bầu<br>nấu tôm             | Canh cua<br>đồng<br>mồng toi | Canh cải<br>bó xôi                |             |
| Ăn xế 14g00          |             | Dưa hấu               | Nước tắc               | Chuối cau                       | Chanh<br>dây                 | Đu đủ                             |             |
| Ăn chiều<br>14g45    | <b>Mặn</b>  | Tôm rim<br>thịt       | Lươn xào<br>nấm        | Thịt kho<br>gấc                 | Thịt rim<br>đậu hũ           | Bò sốt<br>khoai tây               |             |
|                      | <b>Canh</b> | Canh mướp             | Canh cải<br>dúm        | Canh susu                       | Canh rau<br>dền              | Canh xà<br>lách<br>xoong          |             |

