PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON ÁNH SAO**

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG (Tuần I + III)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  **(Nhà trẻ + Mẫu giáo)**  (Từ 10h15 -> 11h40) | **Bữa phụ chiều**  **(Nhà trẻ)**  (Từ 13h45 -> 14h15) | **Bữa chính chiều**  **(Nhà trẻ)**  (Từ 15h00 -> 15h45) | **Bữa phụ chiều**  **(Mẫu giáo)**  (Từ 14h00 -> 14h40) |
| **Thứ 2** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Thịt gà, lợn nấu cari  - Ngô ngọt đỗ quả xào thịt lợn  - Canh cải cúc (cải xanh, rau dền) nấu cua đồng  - Tráng miệng: Sữa chua (MG) | - Sữa Mega care gold | - Cháo cá hồi, thịt, cà rốt, cải xanh.  - Tráng miệng: Sữa chua | - Cháo cá hồi, thịt, cà rốt, cải xanh.  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 3** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Thịt bò, lợn hầm củ quả  - Nấm đùi gà, ngô ngọt xào hành tây  - Canh bí ngô(cải cúc, cải xanh) nấu tôm đồng  - Tráng miệng: Thanh Long(MG) | - Sữa Mega care gold | - Cơm - Thịt gà nấu cà ri.  - Canh cải xanh (cải cúc) nấu thịt lợn.  - Tráng miệng: Thanh Long | - Xôi đỗ xanh, thịt kho tàu. ( Xôi lạc)  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 4** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Tôm biển, thịt lợn sốt cà chua  - Su su(Su hào), cà rốt xào thịt lợn  - Canh cải bắp(cải xanh, rau dền) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) (MG) | - Sữa Mega care gold | - Phở gà  - Tráng miệng: Chuối tiêu( tây) | - Phở gà  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 5** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Trứng cút, thịt lợn kho tàu  - Cải bắp xào thịt lợn  - Canh cải ngọt (củ quả, rau dền) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Sữa chua (MG) | - Sữa Mega care gold | - Cháo Tôm biển, thịt lợn, bí đỏ.  - Tráng miệng: Sữa chua | - Cháo Tôm biển, thịt lợn, bí đỏ.  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 6** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Cá trắm, thịt lợn sốt cà chua.  - Củ, quả trộn spagheti (Ngô ngọt su su, cà rốt, su hào)  - Canh cải xanh (cải bắp, cải cúc) nấu thịt lợn.  - Tráng miệng: Đu đủ (Dưa hấu) (MG) | - Sữa Mega care gold | - Cơm - Thịt lợn kho tàu.  - Canh cải ngọt (cải cúc) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Đu đủ (Dưa hấu) | - Bánh mì ruốc  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 7** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Tôm rim thịt lợn  - Bí ngô xào thịt bò, tỏi  - Canh cải cúc (bắp cải, rau dền) nấu thịt lợn.  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) (MG) | - Sữa Mega care gold | - Phở bò  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) | - Phở bò  - Sữa Mega care gold |

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG (Tuần II + IV)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  **(Nhà trẻ + Mẫu giáo)**  (Từ 10h15 -> 11h40) | **Bữa phụ chiều**  **(Nhà trẻ)**  (Từ 13h45 -> 14h15) | **Bữa chính chiều**  **(Nhà trẻ)**  (Từ 15h00 -> 15h45) | **Bữa phụ chiều**  **(Mẫu giáo)**  (Từ 14h00 -> 14h40) |
| **Thứ 2** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Trứng đúc thịt, nấm hương  - Ngô ngọt, đỗ quả xào thịt bò  - Canh cải cúc (cải xanh, rau dền) nấu tôm đồng.  - Tráng miệng: Sữa chua (MG) | - Sữa Mega care gold | - Cháo cá hồi, thịt, cà rốt, cải xanh.  - Tráng miệng: Sữa chua | - Cháo cá hồi, thịt, cà rốt, cải xanh.  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 3** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Thịt bò, thịt lợn nấu cari  - Cải bắp xào thịt lợn  - Canh bí ngô(cải ngọt, rau dền) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) (MG) | - Sữa Mega care gold | - Cơm - Thịt lợn kho tàu.  - Canh cải xanh(cải cúc) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) | - Xôi gấc đường ( Xôi ngô)  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 4** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Ruốc tôm biển, thịt, lạc vừng  - Củ, quả trộn spagheti (Ngô ngọt, su su, cà rốt, su hào)  - Canh cải cúc(cải bắp, cải xanh) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Đu đủ (Dưa hấu)(MG) | - Sữa Mega care gold | - Cháo gà, hạt sen, nấm hương.  - Tráng miệng: Dưa hấu | - Cháo gà, hạt sen, nấm hương.  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 5** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Thịt gà, lợn om nấm  - Khoai tây, cà rốt xào thịt bò  - Canh cải xanh(bí ngô, cải cúc, rau dền) nấu tôm đồng  - Tráng miệng: Sữa chua (MG) | - Sữa Mega care gold | - Bún thịt lợn, nấm nấu chua  - Tráng miệng: Sữa chua | - Bún thịt lợn, nấm nấu chua  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 6** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Ruốc Cá trắm, thịt lợn  - Nấm đùi gà, ngô ngọt xào hành tây  - Canh cải bắp(cải xanh, bí xanh) nấu thịt lợn  - Tráng miệng: Thanh long (Dưa hấu) (MG) | - Sữa Mega care gold | - Cơm - Thịt lợn sốt cà chua.  - Canh bí ngô (cải ngọt) nấu thịt lợn.  - Tráng miệng: Thanh long (Dưa hấu) | - Bánh ga tô  - Sữa Mega care gold |
| **Thứ 7** | - Cơm gạo tám Điện Biên  - Đậu, thịt sốt cà chua  - Su su(Su hào), cà rốt xào thịt lợn  - Canh cải cúc (bí xanh, rau dền) nấu cua đồng.  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) (MG) | - Sữa Mega care gold | - Phở gà  - Tráng miệng: Chuối tiêu (tây) | - Phở gà.  - Sữa Mega care gold |

*Thượng Thanh*, ngày 20 tháng 12 năm 2023

**Phó HT**

*(Đã ký)*

**Trần Thị Đình An**