PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN

 TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **9h** | **Bữa chính trưa** (Nhà trẻ + Mẫu giáo)(Từ 10h15’ – 11h40’) | **Bữa phụ chiều**(Nhà trẻ)(Từ13h45’-14h15’) | **Bữa chính chiều**(Nhà trẻ)(Từ 15h15’ – 16h00’) | **Bữa phụ chiều**(Mẫu giáo)(Từ 14h00’ – 14h40’) |
| 2 | Sữa học đường | Cơm-Thịt gà, lợn sốt chua ngọtSúp lơ xào thịt bòCanh bí xanh nấu tôm | Sữa Megacare | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanhChuối tiêu | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanhChuối tiêu |
| 3 | Sữa học đường | Cơm- Trứng, thịt lợn sốt cà chua  Bí xanh xào thịt bòCanh cải cúc nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- thịt lợn kho tàuCanh bí xanh nấu thịt | Xôi đậu xanh(gấc)Sữa Megacare |
| 4 | Sữa học đường | Cơm- Thịt bò, lợn hầm khoai tây, cà rốtCanh rau cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Phở gàSữa chua | Phở gà Sữa chua |
| 5 | Sữa học đường | Cơm- Tôm biển,thịt lợn sốt cà chuaSu hào, cà rốt xào thịt lợnCanh rau bắp cải nấu thịt | Sữa Megacare | Mì gạo thịt bò, thịt lợn, rau cảiQuýt Sài gòn | Mì gạo thịt bò, thịt lợn, rau cảiQuýt Sài gòn |
| 6 | Sữa học đường | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễuGiá đỗ xào thịt bòCanh khoai tây, cà rốt nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm thịt lợn sốt cà chuaCanh thịt thả giá đỗ | Bánh mì ruốcSữa Megacare |
| 7 |  | Cơm- Thịt gà sốt cariCanh rau cải nấu thịt | Sữa Megacare | Cháo tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu xanhBánh dinh dưỡng | Cháo tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu xanhSữa Megacare |

|  |  |
| --- | --- |
| **HIỆU TRƯỞNG** ***Nguyễn Ngọc Anh***  | **NGƯỜI LẬP**  ***Dương Thị Minh Ngọc*** |

 PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN

 TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **9h** | **Bữa chính trưa** (Nhà trẻ + Mẫu giáo)(Từ 10h15’ – 11h40’) | **Bữa phụ chiều**(Nhà trẻ)(từ 13h45’ -14h15’) | **Bữa chính chiều**(Nhà trẻ)(Từ 15h15’ – 16h00’) | **Bữa phụ chiều**(Mẫu giáo)(Từ 14h00’ – 14h40’) |
| 2 | Sữa học đường | Cơm- Thịt gà, lợn om nấmBắp cải xào thịt bòCanh bí xanh nấu tôm đồng | Sữa Megacare | Mỳ gạo nấu cua, Thịt lợn, rau cảiChuối tiêu | Mỳ gạo nấu cua, thịt lợn, rau cải Chuối tiêu |
| 3 | Sữa học đường | Cơm- Trứng cút,thịt lợn kho tàu Bí ngô xào thịt bòCanh cải cúc nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cơm- thịt lợn kho tàuCanh chua nấu thịt | Xôi đậu xanh(gấc) Sữa Megacare  |
| 4 | Sữa học đường | Cơm- Tôm thịt sốt cà chuaKhoai tây, cà rốt xào thịt bòCanh bắp cải nấu thịt | Sữa Megacare | Phở gàBánh dinh dưỡng | Phở gàCaramen |
| 5 | Sữa học đường | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàuSu su, cà rốt xào thịt lợn Canh rau cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Cháo thịt bò, lợn, khoai tây, đậu xanh, Dưa hấu | Cháo thịt bò, lợn, khoai tây, đậu xanh,Dưa hấu |
| 6 | Sữa học đường | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễuGiá đỗ xào thịt bòCanh củ quả nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- Thịt lợn sốt cà chua Canh thịt thả giá đỗ | Bánh gatoSữa Megacare |
| 7 |  | Thịt gà, lợn sốt chua ngọtCanh bắp cải nấu thịt  | Bánh dinh dưỡng | Cháo cá, thịt , thìa làSữa Megacare | Cháo cá thịt, thìa làBánh dinh dưỡng |
|  |  **HIỆU TRƯỞNG** ***Nguyễn Ngọc Anh***  |  **NGƯỜI LẬP**  ***Dương Thị Minh Ngọc*** |

PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN

 TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT

**BẢNG THỰC ĐƠN KHÔNG CÓ THỊT LỢN (TUẦN II + IV)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Thứ** | **Bữa chính trưa** (Nhà trẻ + Mẫu giáo)(Từ 10h15’ – 11h40’) | **Bữa phụ chiều**(Nhà trẻ)(Từ13h45’-14h15’) | **Bữa chính chiều**(Nhà trẻ)(Từ 15h15’ – 16h00’) | **Bữa phụ chiều**(Mẫu giáo)(Từ 14h00’ – 14h40’) |
|  | 2 | Cơm-Thịt gà om nấmSúp lơ xào thịt bòCanh rau bắp cải  | Sữa Megacare | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanhChuối tiêu/Bánh dinh dưỡng | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanhChuối tiêu |
|  | 3 | Cơm-Trứng đúc nấm hươngGiá đỗ xào thịt bò  Củ quả luộc | Sữa Megacare | Cơm thịt bò sốt cà chua Canh giá đỗ | Xôi đậu xanh(gấc)Sữa Megacare |
|  | 4 | Cơm- Thịt bò kho tàuKhoai tây xào tỏiCanh rau cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Phở gàCaramen(Sữa chua) | Phở gà Caramen (Sữa chua) |
|  | 5 | Cơm- Tôm biển sốt cà chuaĐậu côve xào thịt bò Canh rau ngót  | Sữa Megacare | Mì gạo thịt bò, rau cảiQuýt Sài gòn | Mì gạo thịt bò, rau cảiQuýt Sài gòn |
|  | 6 | Cơm- Cá quả sốt cà chuaSu hào, cà rốt xào thịt bò Canh rau cải cúc  | Sữa Megacare | Cơm thịt bò sốt chua ngọtCanh chua nấu cá | Bánh mì ruốcSữa Megacare |
|  | 7 | Cơm- Thịt bò sốt cà chuaCanh bí xanh nấu tôm đồng | Bánh dinh dưỡng | Cháo tôm, cà rốt, đậu xanhSữa Megacare | Cháo tôm, cà rốt, đậu xanhSữa Megacare |

|  |  |
| --- | --- |
| **HIỆU TRƯỞNG** ***Nguyễn Ngọc Anh***  | **NGƯỜI LẬP**  ***Dương Thị Minh Ngọc*** |

 PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN

 TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT

**BẢNG THỰC ĐƠN KHÔNG CÓ THỊT LỢN (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 15h15’ – 16h00’) | **Bữa phụ chiều**(Mẫu giáo)(Từ 14h00’ – 14h40’) |
| 2 | Cơm- Thịt gà om nấmBắp cải xào thịt bòCanh chua nấu ngao | Sữa Megacare | Cơm- thịt bò kho tàuCanh bắp cải  | Xôi đậu xanh(gấc) Sữa Megacare |
| 3 | Cơm- trứng sốt cà chua Bí ngô xào thịt bòCanh củ quả  | Bánh dinh dưỡng | Cháo thịt bò, khoai tây, cà rốt, đậu xanh, Quýt Sài gòn | Cháo thịt bò, khoai tây, cà rốt, đậu xanh,Quýt Sài gòn  |
| 4 | Cơm- Tôm biển sốt cà chuaKhoai tây xào thịt bòCanh rau cải cúc  | Sữa Megacare | Phở gàBánh dinh dưỡng | Phở gàCaramen |
| 5 | Cơm- Thịt bò sốt kho tàuSu su, cà rốt xào tỏi Canh rau cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Mỳ gạo nấu cua, rau cảiDưa hấu | Mỳ gạo nấu cua, rau cải Dưa hấu |
| 6 | Cơm- Cá quả sốt cà chuaGiá đỗ xào thịt bòCanh bí xanh  | Sữa Megacare | Cơm- Thịt bò sốt cà chua Canh cá nấu chua | Bánh gatoSữa Megacare |
| 7 | Thịt gà sốt cà chuaCanh rau bắp cải | Bánh dinh dưỡng | Cháo cá , thìa làSữa Megacare | Cháo cá, thìa làBánh dinh dưỡng |
|  **HIỆU TRƯỞNG** ***Nguyễn Ngọc Anh***  |  **NGƯỜI LẬP**  ***Dương Thị Minh Ngọc*** |