



THỰC ĐƠN THÁNG 11 TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

(Từ ngày 02/11 đến ngày 30/11)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN 2	MÓN 3	MÓN 3	MÓN CANH	BỮA PHỤ
Hai	02/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt xá xíu	Đậu rán tẩm hành	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua có đường
Ba	03/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt sốt cà chua	Trứng tráng hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Bánh ga tô
Tư	04/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà sốt chua ngọt	Su su cà rốt xào thịt	Lát xê - Chuối tiêu	Canh bí xanh nấu gà	Sữa chua nếp cẩm
Năm	05/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Rau muống xào tỏi	Canh me chua	Bánh mỳ cốm sữa
Sáu	06/11/2020	Cơm tấm thơm	Chả cá sốt cà chua	Lạc rang	Khoai tây xào thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua Su su Vinamilk
Hai	09/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt bò lợn hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua có đường
Ba	10/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt sốt cà chua	Trứng tráng hành	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh su kem
Tư	11/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà chiên giòn	Su su cà rốt xào thịt	Lát xê - Dưa hấu	Canh bí xanh nấu gà	Sữa chua nếp cẩm
Năm	12/11/2020	Cơm tấm thơm	Trứng chim cút kho	Thịt kho tàu	Bắp cải cà rốt xào	Canh óc đậu nấu thịt cà chua	Bánh bông lan nhỏ
Sáu	13/11/2020	Cơm tấm thơm	Cá rô phi chiên giòn	Muối vừng	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua Su su Vinamilk
Hai	16/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt xá xíu	Đậu rán sốt cà chua	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua có đường
Ba	17/11/2020	Cơm tấm thơm	Trứng tráng hành	Thịt sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Bánh ga tô
Tư	18/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà om nấm	Bắp cải cà rốt xào thịt	Lát xê - Chuối tiêu	Canh bí xanh nấu gà	Sữa chua nếp cẩm
Năm	19/11/2020	Cơm tấm thơm	Chả cá sốt cà chua	Lạc rang	Khoai tây xào thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh Cake vừng
Sáu	20/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	23/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt bò lợn hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua có đường
Ba	24/11/2020	Cơm tấm thơm	Trứng tráng hành	Thịt rang hành xả	Bắp cải cà rốt xào	Canh dưa nấu xương lợn	Bánh su kem
Tư	25/11/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà chiên giòn	Su su cà rốt xào thịt	Lát xê - Dưa hấu	Canh bí xanh nấu thịt gà	Sữa chua nếp cẩm
Năm	26/11/2020	Cơm tẻ thơm	Thịt kho tàu	Trứng chim cút kho	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh mỳ cốm sữa
Sáu	27/11/2020	Cơm tẻ thơm	Bún chả				Sữa chua Su su Vinamilk
Hai	30/11/2020	Cơm tẻ thơm	Cá rô phi chiên giòn	Muối vừng	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua có đường

Chú ý rau và canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết
Thực đơn thứ 5 hàng tuần thực hiện theo viện dinh dưỡng quốc gia và công ty AJINOMOTO

