



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 11

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi
Bộ Giáo Dục & Đào Tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	BỮA CHIỀU
	THỰC ĐƠN 1	THỰC ĐƠN 2	THỰC ĐƠN 3	THỰC ĐƠN	
THỨ 2 17/11	Bún bò Hà Nội Bánh mì mút chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Mỳ trũ nấu thịt cà chua Bánh mì mút chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mút chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Gà sốt cam Thịt băm xào ngô ngọt Bắp cải luộc Canh cà chua Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Sữa chua hút Zinkids Bánh su kem
THỨ 3 18/11	Phở gà Hà Nội Bánh mì mút dâu Sữa đậu nành	Xôi gà hoàng phố Bánh mì mút dâu Sữa đậu nành	Bánh bao nhân thịt Bánh mì mút dâu Sữa đậu nành	Cá tẩm bột chiên giòn Đậu hũ nhát sốt thịt cà chua Su su xào cà rốt Canh cải canh nấu thịt Cơm gạo tẻ Táo	Pizza
THỨ 4 19/11	Mỳ tôm nấu thịt cà chua Bánh mì mút dứa Sữa tươi Vinamilk	Cháo thịt băm Bánh mì mút dứa Sữa tươi vinamilk	Bánh Sandwich vị gà Bánh mì mút dứa Sữa tươi vinamilk	Thịt sốt chua ngọt Trứng đúc thịt Bầu non xào tỏi Canh bắp cải nấu thịt Cơm gạo tẻ Thanh Long	Sữa chua ELOVI Bánh kem tươi lát
THỨ 5 20/11	Xôi Phú Thượng thịt kho Bánh mì mút cam Sữa tươi Vinamilk	Bún nấu riêu chua Bánh mì mút cam Sữa đậu nành	Trứng vịt lộn Bánh mì mút cam Sữa đậu nành	Thịt vai luộc mắm Thịt viên nấm hầm củ quả Bí xanh nạo sợi xào gừng Canh chua nấu thịt không giá Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Cơm nắm vị gà nướng
THỨ 6 21/11	Bún mọc nấm hương nấu chua Bánh mì mút việt quất Sữa tươi Vinamilk	Cháo bí ngô nấu thịt Bánh mì mút việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mút việt quất Sữa tươi Vinamilk	Xôi phú thượng Thịt băm kho chả lụa Xúc xích hoa cúc Dưa góp chua ngọt Xôi gạo nếp cái hoa vàng Dưa hấu Sài Gòn	Bánh bao nhân thịt Caramen