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**