UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON HOA SEN**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 2+4**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

*(Thực hiện từ ngày 01/06/2023)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa**  **MG + NT**  ***( 10h15 – 11h40 )*** | **Cơm** | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái |
| **Món xào** | - Khoai tây + cà rốt xào |  | - Bầu xào |  | - Đỗ quả xào |  |
| **Món mặn** | - Cá hồi + thịt lợn sốt cà chua | - Tôm + thịt lợn sốt cà chua | - Chim câu + thịt lợn om nấm | - Trứng đúc thịt nấm hương | - Thịt bò + lợn nấu cà ri | - Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | - Canh riêu cua | - Canh rau ngót nấu thịt | - Canh khoai tây + cà rốt nấu sườn | - Canh bí xanh nấu thịt gà | - Canh ngao nấu chua | - Canh rau mồng tơi nấu thịt |
| **Tráng miệng** | - Phomai Belcube | - Sữa chua Elovi (70g ) | - Dưa hấu | - Dưa vàng | - Sữa chua Elovi (70g) | - Chuối quả |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo**  ***( 14h – 14h40)*** | - Cháo chim hạt sen  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Chè hoa cau  - Bánh su kem nhỏ | - Cháo lươn đỗ xanh  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Mỳ sợi nấu cua cà chua  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Bún thịt gà rau thơm  - Nước quýt | - Cháo tôm bí ngô  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Nhà trẻ**  ***( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Bánh su kem nhỏ | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Nước quýt | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ**  ***( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo chim hạt sen  - Bánh gato nhỏ | - Trứng đảo thịt  - Canh rau cải nấu ngao | - Cháo lươn đỗ xanh  - Thanh long trắng | - Mỳ sợi nấu cua cà chua  - Chuối quả | - Tôm thịt sốt cà chua  - Canh rau ngót nấu thịt | - Cháo tôm bí ngô  - Thanh long |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Phó Hiệu trưởng**  **Đào Thị Đức** |

UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON HOA SEN**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 1+3**

**NĂM HỌC 2022– 2023**

*(Thực hiện từ ngày 01/06/2023)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa**  **MG + NT**  ***( 10h15 – 11h40 )*** | **Cơm** | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái | - Cơm gạo tám thái |
| **Món xào** | - Khoai tây + cà rốt xào |  | - Bầu xào tỏi |  | - Đỗ quả xào |  |
| **Món mặn** | - Tôm + thịt lợn sốt cà chua | - Thịt gà + thịt lợn om nấm | - Đậu + thịt lợn sốt cà chua | - Cá hồi + thịt sốt cà chua | - Trứng đúc thịt nấm hương | - Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | - Canh bí nấu thịt gà | - Canh cua nấu rau mồng tơi | - Canh ngao nấu chua | Canh củ quả hầm xương | - Canh bầu nấu tôm | - Canh mồng tơi nấu thịt |
| **Tráng miệng** | - Sữa chua Elovi (70g ) | - Phomai belcube | - Sữa chua Elovi (70g) | - Thanh long đỏ | - Dưa hấu | - Chuối quả |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo**  ***( 14h – 14h40)*** | - Phở bò rau thơm  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Cháo chim đỗ xanh  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Chè hoa cau  - Bánh su kem nhỏ | - Bún thịt gà nấm hương  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Bánh mỳ ruốc  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Cháo tôm bí ngô  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) |
| **Nhà trẻ**  ***( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Bánh su kem nhỏ | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml ) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ**  ***( 15h15 – 16h00 )*** | - Phở bò rau thơm  - Bánh gato nhỏ | - Cháo chim đỗ xanh  - Chuối quả | - Tôm dim thịt  - Canh rau cải nấu thịt | - Bún thịt gà nấm hương  - Chuối quả | - Đậu sốt cà chua  - Canh rau ngót nấu thịt | - Cháo tôm bí ngô  -Thanh long trắng |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Phó Hiệu trưởng**  **Đào Thị Đức** |

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ**