UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON HOA SEN**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 1+ 3**

**NĂM HỌC 2022– 2023**

*(Áp dụng từ ngày 01/10/2022)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 tỏi |  | - Bầu xào tỏi |  | - Su su xào tỏi |  |
| **Món mặn** | - Đậu + thịt lợn sốt cà chua | - Tôm + thịt lợn sốt cà chua | - Thịt bò + lợn om nấm | - Trứng đúc thịt nấm hương | - Thịt bò thịt lợn nấu cari | - Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | - Canh riêu cua | - Canh cải bắp nấu thịt | - Canh khoai tây cà rốt nấu thịt gà | - Canh bầu nấu ngao | - Canh cá nấu chua | - Canh rau cải nấu ngao |
| **Tráng miệng** | - Dưa vàng | - Sữa chua Elovi (70g) | - Thanh long đỏ | - Dưa hấu | - Chuối quả | - Dưa hấu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo**  ***( 14h – 14h40)*** | - Cháo chim đỗ xanh hạt sen  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Phở bò rau thơm  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Cháo lươn đỗ xanh  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Xôi vừng dừa  - Nước quýt | - Bún thịt gà nấm hương  - Sữa chua Elovi (70g) | - Cháo tôm bí đỏ  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Nhà trẻ**  ***( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Nước quýt | - Sữa chua Elovi (70g) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ**  ***( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo chim đỗ xanh hạt sen  - Bánh gato nhỏ | - Trứng đảo thịt  - Canh rau cải nấu ngao | - Cháo lươn đỗ xanh  - Chuối quả | - Tôm dim thịt  - Canh cải bắp nấu thịt | - Bún thịt gà nấm hương  - Thanh long trắng | - Cháo tôm bí đỏ  - Chuối quả |

**Phó hiệu trưởng**

UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON HOA SEN**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 2+ 4**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

*(Áp dụng từ ngày 01/10/2022)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa**  **MG + NT**  ***( 10h15 – 11h30 )*** | **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 |  | - Bắp cải xào |  |
| **Món mặn** | - Ruốc cá thu | - Tôm thịt lợn sốt cà chua | - Đậu thịt sốt cà chua | - Cá thịt sốt cà chua | - Trứng đúc thịt nấm hương | - Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | - Canh bí xanh  (bầu) nấu tôm | - Canh bắp cải nấu thịt | - Canh cá nấu rau cải | - Canh củ quả hầm xương | - Canh riêu cua | - Canh mồng tơi nấu thịt |
| **Tráng miệng** | - Dưa vàng | - Sữa chua Elovi (70g) | - Thanh long trắng | - Dưa hấu | - Đu đủ | - Dưa hấu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo**  ***( 14h – 14h40)*** | - Phở bò rau thơm  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Cháo chim đỗ xanh hạt sen  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Xôi trắng + Thịt kho tàu  - Nước quýt | - Bún thịt gà nấm hương  - Sữa chua Elovi (70g) | - Bánh mỳ bơ ruốc  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Cháo tôm bí đỏ  - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Nhà trẻ**  ***( 13h45 – 14h15)*** | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Nước quýt | - Sữa chua Elovi (70g) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ**  ***( 15h00 – 16h00)*** | - Phở bò rau thơm  - Bánh gato nhỏ | - Cháo chim đỗ xanh hạt sen  - Chuối quả | - Tôm thịt lợn sốt cà chua  - Canh bắp cải nấu thịt lợn | - Bún thịt gà nấm hương  - Thanh long đỏ | - Đậu sốt cà chua  - Canh cải xanh nấu thịt | - Cháo thịt lợn bí đỏ + đỗ xanh  - Chuối quả |

**Phó hiệu trưởng**