UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON HOA SEN**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 1+ 3**

**NĂM HỌC 2022 – 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 |  | Khoai tây + cà rốt xào |  |
| **Món mặn** | Đậu + thịt lợn sốt cà chua  | Tôm + thịt lợn sốt cà chua | Thịt bò + 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 cải bắp nấu thịt | Canh khoai tây + cà rốt nấu thịt gà | Canh bí xanh nấu tôm | Canh cá nấu chua | Canh rau cải nấu ngao |
| **Tráng miệng** | Dưa vàng |  Sữa chua Elovi (70g ) | Thanh long đỏ | Dưa hấu | Chuối tây | Dưa hấu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo*****( 14h – 14h40)*** | - Cháo chim 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 ) | - Bánh mỳ ruốc - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Bún thịt gà nấm hương- Sữa chua Elovi (70g) | - Cháo tôm bí ngô- Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Nhà trẻ*****( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa chua Elovi (70g) | - Sữa Chillax IQ Gold (80ml) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ*****( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo chim hạt sen- Bánh gato nhỏ | - Trứng đảo bông- Canh rau cải nấu ngao | - Cháo lươn đỗ xanh- Chuối tây | - Tôm thịt sốt cà chua- Canh cải bắp nấu thịt | - Bún thịt gà nấm hương- Thanh long  | - Cháo tôm bí ngô- Chuối tây |

 **Phó Hiệu trưởng**

UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON HOA SEN**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 2+ 4**

**NĂM HỌC 2022– 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  |  | Bắp cải xào tỏi |  | Khoai tây + cà rốt xào  |  |
| **Món mặn** | Thịt gà + thịt lợn om nấm | Tôm + thịt lợn sốt cà chua | Đậu + thịt lợn sốt cà chua | Cá thịt sốt cà chua | Trứng đúc thịt nấm hương  | Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | Canh riêu cua | Canh cải bắp nấu thịt | Canh cá nấu chua | Canh củ quả hầm xương  | Canh bí xanh nấu tôm  | Canh mồng tơi nấu thịt |
| **Tráng miệng** | Dưa hấu | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Thanh long trắng | Dưa vàng | Chuối tây | Dưa hấu |
| **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 ) | - Bún thịt gà nấm hương.- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Cháo gà bí ngô- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Mỳ sợi nấu thịt bò rau cải- Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Cháo tôm bí ngô- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) |
| **Nhà trẻ*****( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | Sữa chua Elovid ( 70g ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ*****( 15h15 – 16h00 )*** | - Phở bò rau thơm - Bánh gato nhỏ | - Cháo chim đỗ xanh- Chuối tiêu | - Tôm dim thịt- Canh rau cải nấu thịt | - Cháo gà bí ngô - Chuối tây | - Đậu sốt cà chua- Canh bắp cải nấu thịt  | - Cháo tôm bí ngô-Thanh long trắng |

 **Phó Hiệu trưởng**