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**