|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN  **TRƯỜNG MẦM NON LONG BIÊN A** | **THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG CỦA TRẺ**  **NĂM HỌC 2020 - 2021**  **TUẦN I – III THỰC HIỆN TỪ THÁNG 10/2020 ĐẾN THÁNG 3/2021** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỨ** | **BỮA CHÍNH TRƯA**  **(Mẫu giáo + Nhà trẻ: Từ 10h15 -> 11h15)**  **Sữa học đường: 15h30 (từ tháng 9/2020)** | **BỮA PHỤ CHIỀU**  **(Mẫu giáo)**  **Từ: 14h00 -> 14h30** | **BỮA PHỤ CHIỀU (Nhà trẻ)**  **Từ: 13h45 -> 14h15** | **BỮA CHÍNH CHIỀU**  **(Nhà trẻ)**  **Từ: 15h15 -> 16h15** |
| 2 | Cơm tẻ + Thịt bò, thịt lợn hầm củ quả  Giá đỗ, mướp xào thịt lợn  Canh rau cải nấu ngao, thịt | Phở gà  Chuối tiêu | Chuối tiêu | Cơm tẻ  Thịt sốt cà chua  Canh bí nấu thịt |
| 3 | Cơm tẻ + Trứng cút kho thịt  Đỗ, ngô ngọt, cà rốt xào thịt lợn  Canh chua thịt thả giá đỗ | Cháo chim câu đậu xanh  Thanh Long | Sữa Metacare | Cháo chim câu đậu xanh  Thanh long |
| 4 | Cơm tẻ + Tôm thịt sốt cà chua  Su su, cà rốt xào thịt lợn  Canh rau ngót (cải cúc) nấu thịt | Xôi bắp nước cốt dừa đậu xanh  Sữa chua | Dưa hấu | Cơm tẻ  Thịt lợn rang  Canh bắp cải nấu thịt |
| 5 | Cơm tẻ + Cá diêu hồng hấp xì dầu  Súp lơ, cà rốt xào thịt lợn  Canh bắp cải nấu thịt | Mỹ chũ nấu thịt ngan, thịt lợn  Dưa hấu (Đu đủ) | Sữa Metacare | Mỹ chũ nấu thịt ngan, thịt lợn  Dưa hấu (Đu đủ) |
| 6 | Cơm tẻ + Thịt gà, thịt lợn nấu cà ri  Cải thảo xào thịt lợn  Canh ngũ sắc | Bún riêu cá nấu thịt  Nước cam | Sữa Metacare | Bún riêu cá nấu thịt  Nước cam |
| 7 | Cơm tẻ  Thịt lợn viên hấp nấm  Canh đậu nấu thịt cà chua | Cháo bò bí đỏ hầm đậu xanh  Quýt ngọt Sài Gòn | Sữa Metacare | Cháo bò bí đỏ hầm đậu xanh  Quýt ngọt Sài Gòn |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Người lập**  **Nguyễn Thị Bắc** | | **Hiệu trưởng**  **Đào Thị Thu Hương** |
| PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN  **TRƯỜNG MẦM NON LONG BIÊN A** | **THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG CỦA TRẺ**  **NĂM HỌC 2020 - 2021**  **TUẦN II – IV THỰC HIỆN TỪ THÁNG 10/2020 ĐẾN THÁNG 3/2021** | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỨ** | **BỮA CHÍNH TRƯA**  **(Mẫu giáo + Nhà trẻ: Từ 10h15 -> 11h15)**  **Sữa học đường: 15h30 (từ tháng 9/2019)** | **BỮA PHỤ CHIỀU**  **(Mẫu giáo)**  **Từ: 14h00 -> 14h40** | **BỮA PHỤ CHIỀU (Nhà trẻ)**  **Từ: 13h45 -> 14h15** | **BỮA CHÍNH CHIỀU**  **(Nhà trẻ)**  **Từ: 15h15 -> 16h15** |
| 2 | Cơm tẻ + Tôm biển rim thịt  Khoai tây xào thịt lợn  Canh rau cải nấu lạc, thịt | Phở bò  Chuối tiêu | Chuối tiêu | Cơm tẻ  Thịt kho tàu  Canh su hào, cà rốt nấu thịt |
| 3 | Cơm tẻ + Đậu, thịt sốt cà chua  Bắp cải xào cà chua thịt lợn  Canh su hào (Khoai tây), cà rốt hầm xương | Mỳ chũ nấu thịt rau cải  Caramen | Sữa Metacare | Mỳ chũ nấu thịt rau cải  Thanh Long |
| 4 | Cơm tẻ + Cá, thịt lợn kho giềng  Cải thảo xào thịt lợn  Canh củ dền nấu thịt | Xôi gấc đậu xanh (xôi xéo)  Dưa hấu | Dưa hấu | Cơm tẻ  Thịt lợn sốt cà chua  Canh rau cải nấu thịt |
| 5 | Cơm tẻ + Thịt bò, thịt lợn củ quả nấu sốt vang  Su su, cà rốt xào thịt lợn  Canh rau ngót (cải cúc) nấu thịt | Cháo tôm, thịt hầm đậu xanh hạt sen  Thanh long | Sữa Metacare | Cháo tôm, thịt hầm đậu xanh hạt sen  Thanh long |
| 6 | Cơm tẻ + Trứng, thịt đảo bông  Đỗ ve, cà rốt xào thịt lợn  Canh bắp cải nấu thịt | Bún thịt gà nấm hương  Quýt ngọt Sài Gòn | Sữa Metacare | Bún thịt gà nấm hương  Quýt ngọt Sài Gòn |
| 7 | Cơm tẻ  Thịt gà, thịt lợn om nấm  Canh bí nấu thịt lợn, xương gà | Cháo ngao  Đu đủ (Thanh long) | Sữa Metacare | Cháo ngao  Đu đủ (Thanh long) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Người lập**  **Nguyễn Thị Bắc** | **Hiệu trưởng**  **Đào Thị Thu Hương** |