



# THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

## Tuần 1 tháng 1 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		4/1/2021	5/1/2021	6/1/2021	7/1/2021	8/1/2021
<b>BỮA SÁNG</b>		Phở gà truyền thống	Cháo dinh dưỡng tổng hợp	Hủ tiếu thịt băm	Bún bò sốt vang	Mỳ trứng tôm thịt
		Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Pho mai	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Món mặn</b>	Đậu phụ, thịt lợn sốt kiểu tứ xuyên	Thịt gà nấu cà ri	Thịt lợn sốt cà chua	Tôm rim thịt	Cháo bò bí đỏ
	<b>Món cháo (Dành cho HS ăn cháo)</b>	Cháo thịt rau xanh	Cháo gà đậu xanh, bí đỏ	Cháo cá quả thì là	Cháo tôm bí xanh	
	<b>Món xào</b>	Su su, cà rốt luộc + muối vừng	Bí ngò xào tỏi	Bắp cải xào cà chua	Củ quả luộc chấm magi	Mỳ Ý sốt thịt bò, ăn kèm khoai tây chiên
	<b>Món canh</b>	Canh củ quả nấu thịt	Canh cải xanh nấu ngao	Canh bí nấu tôm	Canh cải cúc nấu thịt	
	<b>Cơm</b>	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	
	<b>Tráng miệng</b>	Đu đủ chín	Dưa hấu	Xoài chín	Thanh long	Chuối tiêu chín
<b>BỮA CHIỀU</b>		Bún hải sản Thái Lan	Mỳ nui sốt thịt bò	Bánh đa cua bò	Súp gà ngô non	Xôi gấc
<b>ĂN NHỆ</b>		Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường

**Thực đơn gửi muộn:** Sữa tươi

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.



# THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

## Tuần 2 tháng 1 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		11/1/2021	12/1/2021	13/1/2021	14/1/2021	15/1/2021
<b>BỮA SÁNG</b>		Bún tôm thịt canh chua	Cháo sườn pho mai ,bí đỏ	Bánh đa cua thịt bò	Hủ tiếu Nam Vang	Phở gà truyền thống
		Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Món mặn</b>	Bò nấu cà ri	Tôm mực om nấm tươi	Thịt, đậu sốt cà chua	Thịt gà hầm hạt sen và nấm hương	Thịt tôm sốt chua ngọt
	<b>Món cháo (Dành cho Hs ăn cháo)</b>	Cháo bò cà rốt	Cháo dinh dưỡng tổng hợp	Cháo tôm thịt rau xanh	Cháo gà hạt sen	Cháo Ngao
	<b>Món xào</b>	Su su, cà rốt luộc + muối vừng	Cải thảo xào cà rốt	Củ quả hấp mềm chấm xì dầu	Cải chíp xào tỏi	Bí đỏ xào tỏi
	<b>Món canh</b>	Canh bí đỏ nấu thịt gà	Canh thịt bò nấu thơm	Canh cải nấu thịt	Canh trứng đậu	Canh cải cúc nấu thịt
	<b>Cơm</b>	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm
	<b>Tráng miệng</b>	Dưa hấu	Xoài chín	Thanh long đỏ	Đu đủ chín	Chuối tiêu
<b>BỮA CHIỀU</b>		Mỳ trứng thịt xá xíu	Phở gà truyền thống	Súp tôm thịt ăn kèm bánh mì gối	Xôi thịt kho tàu	Bún bò truyền thống
<b>ĂN NHE</b>		Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường

**Thực đơn gửi muợn:** Sữa tươi

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

# THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

## Tuần 3 tháng 1 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		18/1/2021	19/1/2021	20/1/2021	21/1/2021	22/1/2021
BỮA SÁNG		Bánh đa thịt băm	Hủ tiếu thịt băm	Bún bò Huế	Cháo thịt phô mai	Mỳ trứng nấu thịt gà
		Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Pho mai	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk
BỮA TRƯA	Món mặn	Tôm thịt om nấm	Gà chiên KFC	Thịt kho trứng cút	Cá ba sa kho tộ	Cháo bò bí đỏ
	Món cháo (Dành cho HS ăn cháo)	Cháo tôm thịt rau xanh	Cháo gà hạt sen	Cháo dinh dưỡng tổng hợp	Cháo cá quả thì là	
	Món xào	Cải bắp xào cà chua	Su su cà rốt hấp mềm chấm muối vừng	Rau xào thập cẩm	Củ quả luộc thập cẩm	Mỳ ý sốt hải sản
	Món canh	Canh bí xanh nấu thịt	Canh cải nấu ngao	Canh bầu nấu tôm	Canh cải thảo nấu thịt	
	Cơm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Khoai tây lắc phô mai
	Tráng miệng	Thanh long	Xoài chín	Dưa hấu	Bưởi da xanh	Chuối tiêu chín
BỮA CHIỀU		Bún bò sốt vang	Súp tôm thịt nấm hương cà rốt	Cháo lươn hành răm	Hủ tiếu tôm thịt	Bún Thịt canh chua
ĂN NHỆ		Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi ít đường 110ml	Sữa tươi không đường

**Thực đơn gửi muộn:** Sữa tươi

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.



# THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

## Tuần 4 tháng 1 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		25/1/2021	26/1/2021	27/1/2021	28/1/2021	29/1/2021
BỮA SÁNG		Phở bò truyền thống	Cháo dinh dưỡng tổng hợp	Hủ tiếu tôm thịt	Phở gà	Bánh bông lan
		Phô mai	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt, đậu om nấm	Bún khô xào hải sản	Bò hầm củ quả	Cá ba sa sốt cà chua	1. Súp tôm ngũ sắc 2. Cháo gà đậu xanh 3. Gà nướng mật ong 4. Cá hồi sốt chanh leo 5. Salad hoa quả 6. Bánh Su kem vỏ mềm 7. Hải sản viên tuyết hoa 8. Mì nui xào thịt bò 9. Rau củ quả luộc 10. Hoa quả tráng miệng
	Món cháo (Dành cho HS ăn cháo)	Cháo thịt rau xanh	Cháo ngao	Cháo bò cà rốt	Cháo cá quả thì là	
	Món xào	Cải thảo xào tỏi	Salat củ quả sốt mè rang	Su su, cà rốt luộc + muối vừng	Bí đỏ xào tỏi	
	Món canh	Canh thịt gà nấu rong biển	Canh trứng đậu phụ	Canh cải cúc nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	
	Cơm	Cơm trắng mềm		Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	
	Tráng miệng	Dưa hấu	Chuối tiêu	Đu đủ chín	Dưa lưới xanh	
BỮA CHIỀU		Bún hải sản	Bánh đa thịt băm	Cháo lươn hành răm	Mỳ ý sốt bò băm	Bún thịt canh chua
ĂN NHÉ		Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường	Sữa tươi không đường

**Thực đơn gửi miễn:** Sữa tươi

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.