

THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG

(Thực hiện từ ngày 01/11 đến ngày 29/11/2025)

TUẦN 1

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7
9h	Sữa bột Metacare	Sữa bột Metacare	Sữa chua	Sữa bột Metacare	Chuối tây	Sữa bột Metacare
Bữa trưa	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Tôm thịt đậu sốt cà chua	Lươn xào hành nấm	Thịt bò hầm fomaine	Cá hồi thịt nạc sốt chanh leo	Trứng cút thịt kho tàu	Trứng tôm thịt xào nấm hương
	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh riêu cá bí đỏ dưa giá đỗ	Canh bắp cải cà rốt nấu thịt	Canh sườn đậu cà rốt bí đỏ	Canh cải canh nấu cua đồng	Canh bí xanh đỏ nấu tôm
Tráng miệng	Chuối tây	Dưa hấu	Thanh long	Dưa hấu		
Bữa chiều	Cháo cua bẻ thịt nạc yến mạch rau củ	Bò xốt vang bánh mì + Cháo bò rau củ	Phở tôm sườn + Cháo tôm sườn	Xôi đỗ xanh ruốc thịt	Bánh piza + Sữa metacare + Cháo thịt nạc đỗ xanh rau củ	Cháo bò, thịt nạc đỗ xanh rau củ

TUẦN 2

9h	Sữa bột Metacare	Sữa bột Metacare	Sữa chua	Sữa bột Metacare	Chuối tây	Sữa bột Metacare
Bữa trưa	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Chả tôm thịt xá xíu sốt cà chua	Chả lươn sốt cà chua	Thịt gà thịt lợn rim gừng	Ruốc cá vược thịt nạc	Trứng tôm thịt nấm hương đào bông	Trứng thịt sốt cà chua
	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh sườn bắp cải cà rốt	Canh su su cà rốt nấu gà	Canh riêu cá dưa bí đỏ giá đỗ	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh bắp cải, bí đỏ, cà rốt nấu thịt
Tráng miệng	Chuối tây	Dưa hấu	Thanh long	Dưa hấu		
Bữa chiều	Cháo cá hồi yến mạch thịt nạc rau củ	Súp tôm sườn, ngô ngọt, bánh mỳ + Cháo tôm sườn	Phở cua bẻ thịt nạc + Cháo cua bẻ thịt nạc rau củ.	Xôi chim bồ câu + Cháo chim bồ câu	Bánh Sukem + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ	Cháo tôm, thịt nạc đỗ xanh rau củ

TUẦN 3

9h	Sữa bột Metacare	Sữa bột Metacare	Sữa chua	NGHỈ 20/11	Chuối tây	Sữa bột Metacare
Bữa trưa	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Tôm, thịt sốt bơ tỏi	Lươn xào chuối đậu	Thịt bò thịt lợn hầm sốt vang		Trứng cút thịt kho tàu	Trứng tôm thịt xào nấm hương
	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh riêu cá bí đỏ dưa giá đỗ	Canh khoai tây cà rốt cần tây nấu thịt		Canh cải canh nấu cua đồng	Canh bí xanh đỏ nấu tôm
Tráng miệng	Chuối tây	Dưa hấu	Thanh long			
Bữa chiều	Cháo cua bẻ yến mạch thịt nạc rau củ	Bò xốt vang bánh mì + Cháo bò rau củ	Phở gà + Cháo gà rau củ.		Bánh kem cuộn + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ	Cháo bò, thịt nạc đỏ xanh rau củ

TUẦN 4

9h	Sữa bột Metacare	Sữa bột Metacare	Sữa chua	Sữa bột Metacare	Chuối tây	Sữa bột Metacare
Bữa trưa	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Tôm thịt rim	Chả lươn sốt cà chua	Ngan, thịt nạc hầm nước dừa	Ruốc cá song thịt nạc	Trứng tôm thịt nấm hương đảo bông	Trứng thịt sốt cà chua
	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh bắp cải cà rốt nấu sườn	Canh khoai tây cà rốt nấu ngan cần tây	Canh riêu cá dưa bí đỏ giá đỗ	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh bí xanh, bí đỏ, cà rốt nấu thịt
Tráng miệng	Mít thái	Dưa hấu	Thanh long	Chuối tây		
Bữa chiều	Cháo tim cật, yến mạch, rau củ	Súp gà, ngô ngọt, nấm hương, bánh mỳ + Cháo gà	Phở cua bẻ thịt nạc + Cháo cua bẻ thịt nạc rau củ	Xôi chim bồ câu + Cháo chim bồ câu	Bánh gato Phô mai + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ	Cháo tôm thịt nạc đỏ xanh rau củ

HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Thu Thủy