**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG (Áp dụng từ tháng 15/10/2022)**

|  |  |
| --- | --- |
| **TUẦN 1 VÀ TUẦN 3** | **TUẦN 2 VÀ TUẦN 4** |
| **Thứ** | **Bữa chính sáng** | **Bữa chiều** | **Bữa chính sáng** | **Bữa chiều** |
| **MG và NT** | **MG** | **NT** | **MG và NT** | **MG** | **NT** |
| **2** | Cơm tẻTrứng cút thịt heo kho tầuCanh cải xanh nấu tôm đồngCủ quả xào thịt bò | Miến thịt bằm rau củSữa tươi | BPC: Uống sữa tươiBCC: Miến thị bằm rau củDưa Hấu | Cơm tẻTrứng đúc thịtĐỗ xào hải sảnCanh bắp cải nấu thịt bò | Cháo sườn heoSưa tươi | BPC: Sữa tươiBCC: Cháo sườn heo |
| **3** | Cơm tẻCá trắm sốt ngũ liẽuCanh rau cải cúc nấu thịt | Xôi xéo chà bôngThanh long | BPC: Uống sữa tươiBCC: Xôi xéo chà bôngThanh long | Cơm tẻCá thu rim mắmCanh cải cúc nấu thịt | Xôi thịt kho tầuThanh long | BPC: Sữa tươiBCC: Xôi thịt kho tầuThanh long |
| **4** | Cơm tẻThịt gà, thịt lợn nấu cariRau lang nấu cuaSu su, carot luộc | Bún mọcSữa chua | Cơm tẻThịt bò hầm khoai tâyCanh rau muống nấu thịtSữa tươi | Cơm tẻNgan xào nấm mỡThập cẩm nấu cuaCủ quả luộc | Phở gàSữa chua | BPC: Sữa tươiBCC: Cơm tẻGà om nấmCanh rau muống nấu chua |
| **5** | Cơm tẻTôm, thịt heo xào ngũ sắcCanh rau thập cẩm nấu thịtBắp cải xào cà chua | Cháo gà hạt senChuối | BPC: Uống sữa tươiBCC: Cháo gà hạt sen | Cơm tẻLươn om chuối đậuCanh rau ngót nấu thịt Caramen | Bún thang | BPC: Sữa tươiBCC: Bún thang |
| **6** | Cơm tẻChả mực viênCanh rau ngót nấu thịt | Phở bòSữa chua | BPC: Uống sữa tươiBCC: Cơm tẻThịt lợn viên sốt cà chuaRau dền nấu cua | Cơm tẻThịt bò hầm củ quảRau lang nấu tôm đồngRau cải ngọt xào nấm | Mỳ thịt lợn nấu chuaChuối tiêu | BPC: Sữa tươiBCC: Cơm tẻThịt heo xào chua ngọtRau cải nấu cua |
| **7** | Cơm tẻĐậu hũ non sốt thịt heoCanh rau mùng tơi nấu tôm | Bánh bông lanUống sữa tươi | BPC: Uống sữa tươiBCC: Bánh bông lan | Cơm tẻTôm rim thịt lợnRau muống nấu thịt | Bánh bông lanUống sữa tươi | BPC: Uống sữa tươiBCC: Bánh bông lan |