**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 tẻ  Trứng cút thịt heo kho tầu  Canh cải xanh nấu tôm đồng  Củ quả xào thịt bò | Miến thịt bằm rau củ  Sữa tươi | BPC: Uống sữa tươi  BCC: Miến thị bằm rau củ  Dưa Hấu | Cơm tẻ  Trứng đúc thịt  Đỗ xào hải sản  Canh bắp cải nấu thịt bò | Cháo sườn heo  Sưa tươi | BPC: Sữa tươi  BCC: Cháo sườn heo |
| **3** | Cơm tẻ  Cá trắm sốt ngũ liẽu  Canh rau cải cúc nấu thịt | Xôi xéo chà bông  Thanh long | BPC: Uống sữa tươi  BCC: Xôi xéo chà bông  Thanh long | Cơm tẻ  Cá thu rim mắm  Canh cải cúc nấu thịt | Xôi thịt kho tầu  Thanh long | BPC: Sữa tươi  BCC: Xôi thịt kho tầu  Thanh long |
| **4** | Cơm tẻ  Thịt gà, thịt lợn nấu cari  Rau lang nấu cua  Su su, carot luộc | Bún mọc  Sữa chua | Cơm tẻ  Thịt bò hầm khoai tây  Canh rau muống nấu thịt  Sữa tươi | Cơm tẻ  Ngan xào nấm mỡ  Thập cẩm nấu cua  Củ quả luộc | Phở gà  Sữa chua | BPC: Sữa tươi  BCC: Cơm tẻ  Gà om nấm  Canh rau muống nấu chua |
| **5** | Cơm tẻ  Tôm, thịt heo xào ngũ sắc  Canh rau thập cẩm nấu thịt  Bắp cải xào cà chua | Cháo gà hạt sen  Chuối | BPC: Uống sữa tươi  BCC: Cháo gà hạt sen | Cơm tẻ  Lươn om chuối đậu  Canh rau ngót nấu thịt  Caramen | Bún thang | BPC: Sữa tươi  BCC: Bún thang |
| **6** | Cơm tẻ  Chả mực viên  Canh rau ngót nấu thịt | Phở bò  Sữa chua | BPC: Uống sữa tươi  BCC: Cơm tẻ  Thịt lợn viên sốt cà chua  Rau dền nấu cua | Cơm tẻ  Thịt bò hầm củ quả  Rau lang nấu tôm đồng  Rau cải ngọt xào nấm | Mỳ thịt lợn nấu chua  Chuối tiêu | BPC: Sữa tươi  BCC: Cơm tẻ  Thịt heo xào chua ngọt  Rau cải nấu cua |
| **7** | Cơm tẻ  Đậu hũ non sốt thịt heo  Canh rau mùng tơi nấu tôm | Bánh bông lan  Uống sữa tươi | BPC: Uống sữa tươi  BCC: Bánh bông lan | Cơm tẻ  Tôm rim thịt lợn  Rau muống nấu thịt | Bánh bông lan  Uống sữa tươi | BPC: Uống sữa tươi  BCC: Bánh bông lan |