

THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG

(Thực hiện từ ngày 01/12 đến ngày 29/12/2025)

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
	Chả tôm sốt cà chua	Lươn xào hành nấm	Thịt bò hầm fomain	Cá hồi thịt nạc sốt cam	Trứng cút thịt kho tàu	Thịt kho tàu
	Canh cải cúc nấu tôm	Canh riêu cá dứa dọc mùng	Canh bắp cải cà rốt nấu thịt	Canh sườn ngũ sắc	Canh ngao chua dứa giá đỗ	Canh bí xanh đỏ nấu tôm
Tráng miệng	Dưa hấu	Lê ngọt	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 chim bồ câu + Cháo chim bồ câu	Bánh su kem + Sữa metacare + Cháo thịt nạc đỗ xanh rau củ	Phở tôm thịt nạc

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	Lươn xào xá xíu	Thịt gà thịt lợn xào hành nấm	Ruốc cá vược thịt nạc	Trứng tôm thịt nấm hương đảo bông	Trứng thịt sốt cà chua
	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh sườn bắp cải cà rốt	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu gà	Canh riêu cá dứa bí đỏ giá đỗ	Canh cải cúc nấu tôm	Canh bắp cải, bí đỏ, cà rốt nấu thịt
Tráng miệng	Dưa hấu	Lê ngọt	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 gấc cốt dừa	Bánh gato fo mai + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ	Phở bò

TUẦN 3

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 sốt cà chua	Lươn xào chuối đậu	Thịt bò thịt lợn hầm sốt vang	Cá hồi thịt nạc sốt cam	Trứng cút thịt kho tàu	Trứng tôm thịt xào nấm hương
	Canh cải cúc nấu tôm	Canh riêu ngao chua dứa giá đỗ	Canh khoai tây cà rốt cần tây nấu thịt	Canh sườn ngũ sắc	Canh bí xanh đỏ nấu cua đồng	Canh bí xanh đỏ nấu tôm
Tráng miệng	Dưa hấu	Lê ngọt	Thanh long	Dưa hấu		
Bữa chiều	Cháo cua bẻ yền mạch thịt nạc rau củ	Bò xốt vang bánh mì + Cháo bò rau củ	Phở gà + Cháo gà rau củ.	Xôi gấc cốt dừa	Bánh kem cuộn + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ	Phở tôm thịt nạc

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 ngan ngũ sắc	Canh riêu cá dứa bí đỏ giá đỗ	Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm	Canh bí xanh, bí đỏ, cà rốt nấu thịt
Tráng miệng	Dưa hấu	Lê ngọt	Thanh long	Dưa hấu		
Bữa chiều	Cháo tim cật, yền 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 fo mai + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ	Phở bò

HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Thu Thủy