

# THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG

( Thực hiện từ ngày 05/1 đến ngày 31/01/2025)

## TUẦN 1

|             | Thứ 2                                | Thứ 3                                | Thứ 4                                      | Thứ 5                              | Thứ 6                                                     | Thứ 7                   |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| 9h          | Sữa bột Metacare                     | Sữa chua                             | Metacare yo yo                             | Sữa bột Metacare                   | Chuối tây                                                 | Sữa tươi Metacare       |
| Bữa trưa    | Cơm trắng                            | Cơm trắng                            | Cơm trắng                                  | Cơm trắng                          | Cơm trắng                                                 | Cơm trắng               |
|             | Chả tôm sú 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 su hào cà rốt dưa       | Canh bắp cải cà rốt nấu thịt               | Canh sườn đậu ngũ sắc              | Canh riêu cá su hào cà rốt dưa                            | Canh bí xanh đỏ nấu tôm |
| Tráng miệng | Dưa hấu                              | Lê ngọt                              | Thanh long                                 | Dưa hấu                            |                                                           |                         |
| Bữa chiều   | Cháo cá tầm thịt nạc yến mạch rau củ | Bò xốt vang bánh mì + Cháo bò rau củ | Phở cua bề thịt nạc + Cháo cua bề thịt nạc | Xôi chim bồ câu + Cháo chim bồ câu | Bánh su kem + Sữa metacare + Cháo thịt nạc đỗ xanh rau củ | Phở tôm sú thịt nạc     |

## TUẦN 2

|             | Thứ 2                                | Thứ 3                                           | Thứ 4                                              | Thứ 5                         | Thứ 6                                                           | Thứ 7                                |
|-------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 9h          | Sữa bột Metacare                     | Sữa chua                                        | Metacare yo yo                                     | Sữa bột Metacare              | Chuối tây                                                       | Sữa tươi Metacare                    |
| Bữa trưa    | Cơm trắng                            | Cơm trắng                                       | Cơm trắng                                          | Cơm trắng                     | Cơm trắng                                                       | Cơm trắng                            |
|             | Mực sốt me                           | Lươn xào hành nấm                               | Ngan hầm hạt sen cốt dừa                           | Ếch xào lá lốt                | 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 khoai tây 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 | Dưa hấu                              | Dưa vàng                                        | Thanh long                                         | Dưa hấu                       |                                                                 |                                      |
| Bữa chiều   | Cháo cá hồi yến mạch thịt nạc rau củ | Súp tôm sườn, ngô ngọt, bánh mì + Cháo tôm sườn | Phở cua bề thịt nạc + Cháo cua bề thịt nạc rau củ. | Xôi gấc cốt dừa               | Bánh gato fo mai + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ | Phở gà                               |

### TUẦN 3

| 9h                 | Sữa bột Metacare                     | Sữa chua                       | Metacare yo yo                         | Sữa bột Metacare        | Chuối tây                                                    | Sữa tươi Metacare            |
|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Bữa trưa</b>    | Cơm trắng                            | Cơm trắng                      | Cơm trắng                              | Cơm trắng               | Cơm trắng                                                    | Cơm trắng                    |
|                    | Chả tôm sú sốt cà chua               | Ếch om 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 su hào | Canh khoai tây cà rốt cần tây nấu thịt | Canh đậu sườn ngũ sắc   | Canh riêu cá su hào cà rốt dứa                               | Canh bí xanh đỏ nấu tôm      |
| <b>Tráng miệng</b> | Dưa hấu                              | Dưa vàng                       | Thanh long                             | Dưa hấu                 |                                                              |                              |
| <b>Bữa chiều</b>   | Cháo cua bẻ yến mạch thịt nạc rau củ | Súp lơ bán 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 sú thịt nạc          |

### TUẦN 4

| 9h                 | Sữa bột Metacare               | Sữa chua                                       | Metacare yo yo                                    | Sữa bột Metacare                   | Chuối tây                                                       | Sữa tươi Metacare                    |
|--------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Bữa trưa</b>    | Cơm trắng                      | Cơm trắng                                      | Cơm trắng                                         | Cơm trắng                          | Cơm trắng                                                       | Cơm trắng                            |
|                    | Mực sốt chua ngọt              | Chả lươn sốt cà chua                           | Ngan hầm hạt sen nước dừa                         | Cá tầm sốt cà chua                 | Trứng tôm thịt nấm hương đảo bông                               | Trứng thịt sốt cà chua               |
|                    | Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm | Canh riêu cá su hào cà rốt dứa                 | Canh ngan ngũ sắc                                 | Canh riêu cá dứa cà rốt su hào     | Canh bí xanh đỏ cà rốt nấu tôm                                  | Canh bắp cải, bí đỏ, cà rốt nấu thịt |
| <b>Tráng miệng</b> | Dưa hấu                        | Dưa vàng                                       | Thanh long                                        | Dưa hấu                            |                                                                 |                                      |
| <b>Bữa chiều</b>   | 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 fo mai + Sữa Metacare, Cháo thịt nạc, lạc nhân rau củ | Phở gà                               |


**TRƯỜNG**  
**MẦM NON**  
**NGUYỄN CÔNG TRỨ**  
  
**Trần Thị Thu Thủy**