



THỰC ĐƠN TUẦN 5 - THÁNG 3

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi
Bộ Giáo Dục & Đào Tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	BỮA CHIỀU
	THỰC ĐƠN 1	THỰC ĐƠN 2	THỰC ĐƠN 3	THỰC ĐƠN	
THỨ 2 30/03	Bún thịt nấu cà chua Bánh mỳ mát nho Sữa tươi Vinamilk	Mì tôm nấu trứng Bánh mỳ mát nho Sữa tươi Vinamilk	Bánh bao nhân xá xíu Bánh mỳ mát nho Sữa tươi Vinamilk	Thịt bắp chân giò luộc Trứng gà đảo bông Khoai tây xào Canh chua nấu thịt cà chua Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Bánh gạo RICHY Sữa hũt Zinkids
THỨ 3 31/03	Xôi trắng thịt kho tàu Bánh mỳ mát Việt quất Sữa tươi Vinamilk	Mì chũ nấu thịt cà chua Bánh mỳ mát Việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mỳ mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Thịt rang tôm mặn ngọt Lạc chiên tẩm gia vị Bắp cải luộc Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo tẻ Táo	PIZZA
THỨ 4 01/04	Cơm tam giác Sữa tươi Vinamilk 110ml			Kim bắp chiên Thịt xiên nướng Dưa chuột chẻ Quýt sim	Sữa tươi Vinamilk
THỨ 5 02/04	Bún sườn Bánh mỳ mát nho Sữa tươi Vinamilk	Cháo thịt băm Bánh mỳ mát nho Sữa tươi Vinamilk	Trứng vịt lộn Bánh mỳ mát nho Sữa tươi Vinamilk	Thịt bò hầm củ quả Trứng chim cút sốt me Cải thảo xào cà rốt Canh bắp cải nấu thịt cà chua Cơm gạo tẻ Thanh long	Bánh kem tươi lát Sữa chua Elovi
THỨ 6 03/04	Mì tôm nấu thịt Bánh mỳ mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Trứng gà tre luộc + Ngô ngọt luộc Bánh mỳ mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh cuốn chả Bánh mỳ mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Gà kho mắm gừng Chả lụa truyền thống Su su xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Cơm cuộn kiểu nhật