THỰC ĐƠN TUẦN 4 THÁNG 10 NĂM 2020

(Từ ngày 19/10/2020 đến 26/10/2020)

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TRƯA (THPT + NHÂN VIÊN)	BỮA PHỤ CHIỀU
2	Bánh mì sanwich+ trứng opla	Thịt kho hộp	Thịt kho hộp	Bánh gato nho + sữa tươi 110ml
		Tôm rang sả	Tôm rang sả	
		Bắp cải cà rốt xào	Bắp cải cà rốt xào	
		Canh bầu nấu tôm	Canh bầu nấu tôm	
		Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
3	Cơm rang dưa bò	Thịt gà hầm khoai tây, cà rốt	Thịt gà hầm khoai tây, cà rốt	Hoa quả dầm sữa chua + bánh gạo rong biển
		Đậu sốt cà chua	Đậu sốt cà chua	
		Củ cải, cà chua luộc	Củ cải, cà chua luộc	
		Canh nước củ cải, cà chua luộc	Canh nước củ cải, cà chua luộc	
		Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
4	Phở gà ta	Sườn xào chua ngọt	Thịt ba chỉ luộc	Bánh mỳ ngọt Kinh Đô + sữa susu
		Trứng tráng hành	Trứng tráng hành	
		Giá xào mướp hương	Giá xào mướp hương	
		Canh cải nấu tôm	Canh cải nấu tôm	
		Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
5	Bánh bao chiên chấm bò sốt vang	Mực tẩm bột chiên xù	Mực tẩm bột chiên xù	Sữa tươi 180ml + bánh trứng
		Chả mỡ thái mỏng rim	Chả mỡ thái mỏng rim	
		Susu, cà rốt xào tỏi	Susu, cà rốt xào tỏi	
		Canh rau ngót thịt băm	Canh rau ngót thịt băm	
		Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
6	Bún thang	Thịt bò hầm bí đỏ	Thịt bò hầm bí đỏ	Bánh bao nhân thập cẩm + sữa chua
		Lạc rang muối	Lạc rang muối	
		Cải thảo xào tỏi	Cải thảo xào tỏi	
		Canh ngao nấu chua	Canh ngao nấu chua	
		Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
7	Học CLB	Files cá basa tẩm bột rán	Cá biển kho	Chè đỗ đen + nước cốt dừa
		Trứng tráng hành	Trứng tráng hành	
		Rau muống xào	Rau muống xào	
		Canh đầu cá nấu chua	Canh đầu cá nấu chua	
		Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	