



Menu dinh dưỡng dành cho học sinh cấp 1 - 2 - 3 tại Nhà hàng Le Colvert

Thực đơn Trại Hè Summer Camp 2018 - Tuần 1

	Ăn sáng	Phụ sáng	Ăn trưa	Quà chiều	Ăn tối	Ghi chú
Thứ 2	Ngày nhập trại hè	Sữa bò tươi Liên Sơn 150 ml	Khoai tây chiên	Kem Caramel	Cơm gà nấm Risoto kiểu Ý	Nước nguồn tinh khiết được lọc qua hệ thống thiên nhiên và được lọc lần 2 qua máy lọc đạt tiêu chuẩn, cung cấp 24/24.
	Nước Chanh hoặc hoa quả		Mỳ Spaghety Bolonais gia vị Pháp Mỳ + thịt băm bò lợn, củ quả, cà chua...		Rau củ quả tươi Canh chua potage	
			TM: Quýt hoặc hoa quả theo mùa		TM: Dưa hấu hoặc hoa quả theo mùa	
Thứ 3	Bánh mì trứng ốp lếp hoặc Pâté kiểu Pháp	Súp lạnh Gaspacho gia vị Pháp. Cà chua, dưa chuột, cà rốt	Thịt viên hoặc cá viên chiên sốt Tuyệt hoa	Ngô luộc	Chả cá thìa là sốt cà chua	Các loại thực phẩm và rau củ quả có thể thay đổi theo mùa để đảm bảo tươi ngon.
	Sì rô hoa quả hoặc hoa quả		thịt, cá, củ quả, cà chua, gia vị Pháp Cơm gạo thơm ĐB		Canh bắp cải nấu thịt Cơm gạo thơm ĐB	
			TM: Dưa hấu hoặc hoa quả theo mùa		TM: Hồng bì hoặc Roi, mít	
Thứ 4	Xôi ruốc	Chè đậu đen	Thịt kho tàu củ quả gia vị Bali	Bánh dứa	Gà Mía rim gừng ré	Menu được chuyên gia thực dưỡng Pháp thiết kế theo chế độ ăn dinh dưỡng cho Học sinh.
	Nước quýt hoặc hoa quả		Canh ngao cà chua, dưa, khế, gia vị Pháp Cơm gạo thơm ĐB		Canh đậu trứng, đậu hạt, táo biển kiểu Nhật Cơm gạo thơm ĐB	
			TM: Chuối		TM: Cam	
Thứ 5	Cháo thị băm	Sữa đậu nành nhà làm 150 ml	Bún chả gồm: Chả thịt băm	Lạc luộc hoặc quả đậu luộc	Khoai tây chiên	Nguyên tắc đảm bảo ăn đủ no. Đầy đủ các thành phần như đạm protein, tinh bột, chất xơ.
	Nước cam hoặc hoa quả		Chả miếng		Mỳ xào gà nấm kiểu Quảng Châu	
			Bún gạo, xu hào + đu đủ + cà rốt ngâm dấm, rau thơm		Kèm rau củ: xu hào, xu xu, cà rốt, bắp cải	
		TM: Ôi	TM: Vải			
Thứ 6	Bánh cuốn	Sinh tố hoa quả tươi theo mùa 150 ml. Chuối, dưa hấu, xoài, bơ...	Menu tươi cuối tuần/ Tạm biệt trại hè	Chè đậu đen	Quà tặng cuối tuần: Bánh Gressin dầu Olive kiểu Ý, hoa quả theo mùa	Đặc biệt hoa quả, rau củ tươi cung cấp cho độ tuổi đang tăng trưởng
	Nước sấu hoặc mơ hoặc hoa quả		Xúc xích nướng Bretagne Vjt Cổ Xanh			
			Khoai tây chiên Súp rau kem tươi hoặc Phoma gia vị Pháp			
		TM: Nhãn				
Thứ 7						
CN						