MONTESSORI SAIGON KINDERGARTEN

	Thứ 2 - Monday	Thứ 3 - Tuesday	Thứ 4 - Wednesday	Thứ 5 - Thursday	Thứ 6 - Friday
Date	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***
Bữa sáng - Breakfast	Nghỉ lễ - Năm Mới 2018 School day Off - Happy New Year	Trứng gà chiên với nấm đông cô và hành lá Bánh mì sandwich Sandwich served with mushroom omlet egg	Bánh mì sandwich quết bơ + chuối Sandwich + butter + bananas	Yến mạch nước cốt dừa + xoài chín + đậu phộng nướng Oatmeal baked with coconut milk+ mango + peanut	Yến mạch nấu bơ đậu phộng và nho Oatmeal with peanut butter and grapes
Bữa ăn nhẹ sáng - Morning snack		Chuối Bananas	apples Táo	Bưởi Pamelo	Quýt Tangerine
Bữa trưa - Lunch		Cơm cuộn rong biển cá hồi Bánh cá thát lát chiên Canh cải cúc nấu tôm Sushi with salmon Fried fish cake Green veggie soup	Mì lạnh với salad (bún gạo, mè, nho, đậu Hà Lan, lá bạc hà, quýt) Cold noodles with salad (rice noodles, sesame seeds, grapes, pea, mint, tangerine)	Bông cải xanh luộc (có dùng nước luộc) Gà rán Canh rong biển nấu thịt bằm Boiled broccoli Fried chicken Seaweed soup	Cơm Canh thịt bò (bắp bò, hành tây, cà chua, cà rốt, khoai tây, cần tây, đậu côve, ngò) Brown rice Old fashioned vegetables beef soup
Bữa ăn nhẹ chiều - Afternoon snack		Bánh bao Dumplings	Sữa đậu nành Soya milk	Sữa chua + Thanh long/ xoài Yogurt with fruits (dragon fruits/mango)	Bánh quy Biscuits
	8	***9***	***10***	***11***	***12***
Bữa sáng - Breakfast	Trứng và cá hồi nướng+ớt chuông đỏ Scrambled eggs with smoked salmon	Canh khoai tây + bắp+ nho khô+bánh mì giòn corn and potato soup with bread loaf	Cháo yến mạch nấu tôm Oatmeal with shrimp soup	Bánh mì sandwich + trứng+ lê egg in a hole sandwich	Canh gà (khoai tây, cà rốt, thịt gà) Chicken soup
Bữa ăn nhẹ sáng - Morning snack	Nước chanh mật ong Lemon juice with honey	Lê Pear	Cam vắt Orange juice	Dưa hấu Watermelon	Kiwi
Bữa trưa - Lunch	Canh bí đỏ nấu xương Cá nục kho mía Bông hoặc ngọn bí/bông su su/ cải thìa xào Pumpkin soup Stewed fish with sugar cane Sauteed pumpkin flower	Canh măng tây Bò xào su hào, cà rốt, cần tây Cơm Asparagus soup sauteed beef with carrot and celery Rice	Canh rong biển Nấm rơm, cà rốt, đậu Hà Lan xào Cá rô hấp xì dầu Cơm Seaweed soup Sauteed mushroom, carrot and pea Steamed fish Rice	Canh trứng hẹ Cá nục hấp cuốn bánh tráng Bắp cải xào Chives and egg soup Spring rolls with fish Sauteed cabbage	Canh chua Mực nướng Đậu cô ve xào Cơm Sour soup Grilled squid Sauteed bean Rice
Bữa ăn nhẹ chiều - Afternoon snack	Bánh flan Flan cake	Bánh yến mạch Oatmeal cake	Bánh gai + Xoài Banh gai + Mango	Nho + Sữa chua Grapes and yogurt	Bắp luộc + Nước chanh dây Corn and passion fruit juice
	15	***16***	***17***	***18***	***19***
Bữa sáng - Breakfast	Bánh mì chả (xà lách, chả giò, dưa leo, ngò rí) Vietnamese bread style with pork cake	Pancake mật ong + táo pancake with honey + apple	Bánh mì sandwich + trứng ốp la + cần tây omlet sandwich and celery	Ức gà áp chảo trộn cơm + bắp cải tím Chicken breast + rice + purple cabbage	Bún cá Fish soup with noodles
Bữa ăn nhẹ sáng - Morning snack	Dâu tây Strawberry	Nho Grapes	Nhãn Indo Indo longan	Xoài mango	Mận Roseberry

MONTESSORI SAIGON KINDERGARTEN

	Thứ 2 - Monday	Thứ 3 - Tuesday	Thứ 4 - Wednesday	Thứ 5 - Thursday	Thứ 6 - Friday
Bữa trưa - Lunch	Canh rau ngót thịt bằm Bông thiên lý xào trứng Thịt heo chua ngọt Cơm Veggie soup Thien ly flower sauteed with egg Sour and sweet pork Rice	Canh rau đay nấu cua Miến xào chay có đậu hũ Crab and veggie soup Sauteed noodles with toffu	Canh rong biển Tim, cật heo xào cần tây và hành tây Đậu cô ve luộc Cơm Seaweed soup Heart and kidney sauteed with celery and onion Boiled green bean Rice	Canh rau muống Cá nục kho cà chua Cải cay xào nấm đông cô Cơm Veggie soup Fish stewed with tomatoes Sauteed veggies and mushroom Rice	Canh cải ngọt Miến trộn rau xào Hàn Quốc Green veggie soup Noodles mixed with veggies
Bữa ăn nhẹ chiều - Afternoon snack	Salad trái cây Fruit salad	Salad trái cây Fruit salad	Mía Sugar cane	Mận Roseberry	Sữa chua Yogurt
	22	***23***	***24***	***25***	***26***
Bữa sáng - Breakfast	Bánh mì trứng (dưa leo, trứng gà, ngò rí, xà lách) Egg bread loaf (cucumber, egg, cilantro, lettuce)	Hủ tiếu xương (xương heo, cà rốt, hẹ, rau mầm, sả) Vietnamese noodle with pig bones	Yến mạch nấu sữa tươi Oatmeal cooked with fresh milk	Cơm trộn trứng, hành tây và rong biển Rice mixed with egg, onion, and seaweed paper	Phở bò (giò heo, bắp bò, gân bò, sả, gừng, hành tím, rau ngổ, mùi, giá) Vietnamese beef noodles
Bữa ăn nhẹ sáng - Morning snack	Chuối Bananas	Đu Đủ Papaya	Me Tamarind	Lòng mứt (sampoche) Sapodilla	Bưởi Pamelo
Bữa trưa - Lunch	Canh sườn non nấu củ quả Gan heo xào hành tây, cần tây Cơm Pork ribs with root veggies soup Pig liver sauted with onion and celery Rice	Canh đậu hũ rong biển Cơm Ớt chuông đỏ Toffu with seaweed soup Rice Red bell pepper	Canh bầu Cá lóc kho tộ Cơm Gourd soup Stewed fish Rice	Canh bí xanh Sườn heo áp chảo Rau mồng tơi xào tỏi Cơm Gourd soup Pork ribs on the pan Green veggies sauteed with garlic Rice	Đậu bắp và bầu luộc Soup bắp tươi thịt gà xay Boiled okras and gourd Corn and chicken rice soup
Bữa ăn nhẹ chiều - Afternoon snack	Tôm hấp Steamed shrimp	Bánh bông lan Pound cake	Sữa đậu nành Soy milk	Chè đậu đen Black bean sweet soup	Sữa chua Yogurt
	29	***30***	***31***	***01/02***	***02/02***
Bữa sáng - Breakfast	Canh gà (khoai tây, cà rốt, thịt gà) Chicken soup	Bánh canh nấu thập cẩm Vietnamese noodle	Bánh mì chả (xà lách, chả giò, dưa leo, ngò rí) Vietnamese bread style with pork cake	Tháng 2 - February	
Bữa ăn nhẹ sáng - Morning snack	Thanh long Dragon fruit	Măng cụt/ vú sữa mangosteen / milky fruit	Quýt Tangerine		
Bữa trưa - Lunch	Canh rau dền Cá lóc chiên nghệ sả Cơm chiên Bông cải trắng luộc Veggie soup Fried fish with lemon grass Boiled Cauliflower	Cháo lươn Eel porridge	Bún cá diêu hồng Fish noodle		
Bữa ăn nhẹ chiều - Afternoon snack	Chè đậu đỏ Red bean sweet soup	Sữa đậu nành + Bánh đậu nành Soy milk + Soy cake	Bánh flan Flan cake		