



Menu:

1

Week:

01/02-03/02

## MONDAY - THỨ 2

• BREAKFAST •

• LUNCH •

• SNACK •



## THURSDAY - THỨ 5

• BREAKFAST •

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Phnom Penh Noodle Soup | Hủ tiếu Nam Vang |
| Fresh milk             | Sữa tươi         |
| Lemon Juice            | Nước chanh tươi  |

• LUNCH •

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| Shrimp tempura with garlic sauce | Tôm chiên giòn sốt tỏi     |
| Boiled Nappa Cabbage             | Cải thảo luộc              |
| Choy sum pork soup               | Canh cải ngọt nấu thịt băm |
| Pear                             | Lê đường                   |

• SNACK •

|             |          |
|-------------|----------|
| Frog congee | Cháo ếch |
| Yogurt      | Sữa chua |

# WASS Menu



## WEDNESDAY - THỨ 4

• BREAKFAST •

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Seafood soup        | Soup Hải sản |
| Fresh milk          | Sữa tươi     |
| Strawberry smoothie | Sinh tố dâu  |

• LUNCH •

|                                          |                                |
|------------------------------------------|--------------------------------|
| Beef Ragu                                | Bò nấu Lagu                    |
| Stir-Fried cauliflower                   | Bông cải xanh xào              |
| Amaranth-ceylon spinach minced pork soup | Canh rau dền mồng tơi nấu thịt |
| Watermelon                               | Dưa hấu                        |

• SNACK •

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Chinese style noodle | Hủ tiếu mềm xào tứ xuyên |
| Flan Cake            | Bánh Flan                |

Cooking healthy meals for Kids

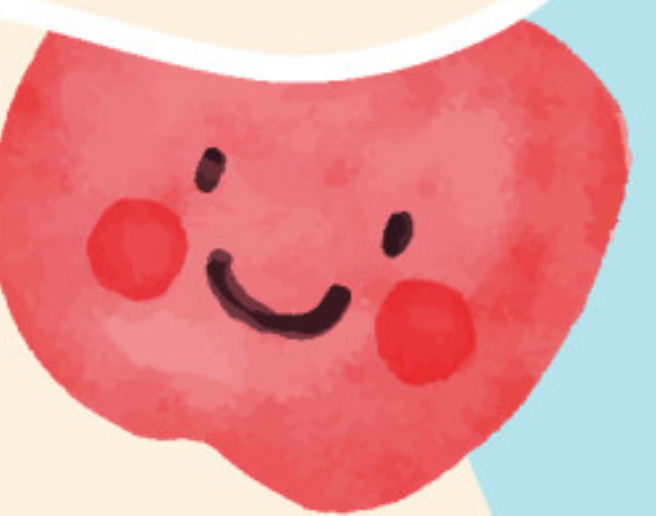


## TUESDAY - THỨ 3

• BREAKFAST •

• LUNCH •

• SNACK •



## FRIDAY - THỨ 6

• BREAKFAST •

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| Hue style Beef noodle | Bún bò Huế          |
| Fresh milk            | Sữa tươi            |
| Herbal juice          | Nước mát đường phèn |

• LUNCH •

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Fried fish with oyster sauce | Cá chiên sốt dầu hào |
| Stir-fried Chayote & carrot  | Su su cà rốt xào     |
| Marrow shrimp soup           | Canh bí xanh nấu tôm |
| Sapoche                      | Sapoche              |

• SNACK •

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Vietnamese rice pyramid dumplings | Bánh giò |
| Probi                             | Probi    |





Menu:

2

Week:

06/02-10/02

## MONDAY - THỨ 2

### • BREAKFAST •

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Pork meatball with bread | Bánh mì xú mại |
| Fresh milk               | Sữa tươi       |
| Kumquat Juice            | Nước ép tắc    |

### • LUNCH •

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Shrimp & meat poached  | Tôm rim thịt          |
| Steamed green bean     | Đậu cove luộc         |
| Bok choy & shrimp soup | Canh cải thìa nấu tôm |
| Grapes                 | Nho Mỹ không hạt      |

### • SNACK •

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Stir-fried noodle in Singapore style | Bún gạo xào Singapore |
| Yogurt                               | Sữa chua              |



## THURSDAY - THỨ 5

### • BREAKFAST •

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Beef noodle soup | Phở bò          |
| Fresh milk       | Sữa tươi        |
| Watermelon juice | Nước ép dưa hấu |

### • LUNCH •

|                                      |                        |
|--------------------------------------|------------------------|
| Baked fish with mushroom cream sauce | Cá nướng sốt kem nấm   |
| Stir-fried spinach with oyster sauce | Cải bó xôi xào dầu hào |
| Katuk shrimp soup                    | Canh rau ngót nấu tôm  |
| Melon fruit                          |                        |

### • SNACK •

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Sandwich with Cheese and Egg | Sandwich trứng phô mai |
| Yogurt                       | Sữa chua               |

# WASS Menu



## WEDNESDAY - THỨ 4

### • BREAKFAST •

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Pork-rib porridge | Cháo sườn rau củ |
| Fresh milk        | Sữa tươi         |
| Ginseng water     | Nước sâm         |

### • LUNCH •

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| Minced Fried eggs                | Trứng chiên thịt băm    |
| Stir-fried asparagus with Garlic | Măng tây xào tỏi        |
| Sweet & sour fish broth soup     | Canh chua bạc hà cá lóc |
|                                  | Thanh long              |

### • SNACK •

|                                        |                |
|----------------------------------------|----------------|
| Vermicelli with marinated char-grilled | Bún thịt nướng |
| Flan Cake                              | Bánh Flan      |

Cooking healthy meals for Kids



## TUESDAY - THỨ 3

### • BREAKFAST •

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Beef ball noodle soup | Hủ tiếu bò viên |
| Fresh milk            | Sữa tươi        |
| Orange juice          | Nước ép cam     |

### • LUNCH •

|                                           |                              |
|-------------------------------------------|------------------------------|
| Grilled chicken with mushroom             | Gà đút lò phô mai            |
| Stir-fried carrot & Ceylon spinach- luffa | Nấm rơm xào cà rốt           |
| gourd minced por soup                     | Canh mồng tơi, mướp nấu thịt |
| Guava                                     | Ổi                           |

### • SNACK •

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Dumpling soup | Sủi cảo tôm thịt |
| Probi         | Probi            |



## FRIDAY - THỨ 6

### • BREAKFAST •

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Meatball noodle soup | Bún mọc          |
| Fresh milk           | Sữa tươi         |
| Soursop Smoothie     | Sinh tố mãng cầu |

### • LUNCH •

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| Mực xào thơm hành    | Mực xào thơm hành          |
| Steamed Okra         | Đậu bắp luộc               |
| Yam minced pork soup | Canh khoai mỡ nấu thịt băm |
| Plum                 | Mận                        |

### • SNACK •

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| Chicken porridge with lotus seeds | Cháo gà hạt sen |
| Probi                             | Probi           |





# WASS Menu



## MONDAY - THỨ 2

### • BREAKFAST •

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| Hue style beef noodle | Bún bò Huế   |
| Fresh milk            | Sữa tươi     |
| Mango smoothie        | Sinh tố xoài |

### • LUNCH •

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Fried fillet fish with orange sauce | Cá phi lê chiên xù sốt cam |
| Steamed cauliflower                 | Bông cải luộc              |
| Choy sum pork soup                  | Canh cải ngọt nấu thịt băm |
| Red dragon fruit                    | Thanh long đỏ              |

### • SNACK •

|                |              |
|----------------|--------------|
| Beef hamburger | Hamburger bò |
| Yogurt         | Sữa chua     |



## THURSDAY - THỨ 5

### • BREAKFAST •

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| Udon noodle | Mì Udon         |
| Fresh milk  | Sữa tươi        |
| Lemon juice | Nước chanh tươi |

### • LUNCH •

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Sautee shrimp            | Tôm hoàng kim        |
| Steamed chayote & carrot | Su su, cà rốt luộc   |
| Marrow shrimp soup       | Canh bí xanh nấu tôm |
| Pear                     | Lê                   |

### • SNACK •

|                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| Fried chicken & french fried | Gà rán & khoai tây chiên |
| Yogurt                       | Sữa chua                 |

Cooking healthy meals for Kids



Menu:

3

Week:

13/02-17/02

## TUESDAY - THỨ 3

### • BREAKFAST •

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| Seafood spaghetti in olive sauce | Mì Ý hải sản sốt dầu oliu |
| Fresh milk                       | Sữa tươi                  |
| Pineapple juice                  | Nước ép thơm              |

### • LUNCH •

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Grilled chicken with honey sauce     | Gà nướng mật ong     |
| Stir-fried Bokchoy with oyster sauce | Cải thìa xào dầu hào |
| Sweet and sour shrimp                | Canh chua tôm        |
| Papaya                               | Đu đủ                |

### • SNACK •

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Noodle soup with pork-ball | Bún mọc |
| Probi                      | Probi   |

## WEDNESDAY - THỨ 4

### • BREAKFAST •

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Stuffed pancake  | Bánh cuốn       |
| Fresh milk       | Sữa tươi        |
| Watermelon juice | Nước ép dưa hấu |

### • LUNCH •

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| Beef raffles              | Bò lúc lắc      |
| Stir-fried mushroom       | Nấm xào         |
| Vegetables soup with pork | Canh lagim sườn |
| Apple                     | Táo             |

### • SNACK •

|                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| Macaroni with shrimp and minced pork | Nui tôm, thịt băm |
| Flan cake                            | Bánh Flan         |

## FRIDAY - THỨ 6

### • BREAKFAST •

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| Duck vermicelli noodle soup | Bún măng vịt        |
| Fresh milk                  | Sữa tươi            |
| Herbal juice                | Nước mát đường phèn |

### • LUNCH •

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Quail meatball with tomato sauce | Thịt bọc trứng cút sốt cà chua |
| Stir-fried asparagus with garlic | Măng tây xào tỏi               |
| Seaweed mince pork soup          | Canh rong biển thịt băm        |
| Banana                           | Chuối cau                      |

### • SNACK •

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Snakehead fish congee | Cháo cá lóc |
| Probi                 | Probi       |







Menu:

4

Week:

20/02-24/02

## MONDAY - THỨ 2

### • BREAKFAST •

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| Minced pork congee with vegetable | Cháo thịt băm rau củ |
| Fresh milk                        | Sữa tươi             |
| Passion fruit juice               | Nước ép chanh        |

### • LUNCH •

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Rotisserie chicken | Gà rô ti            |
| Steamed broccoli   | Bông cải trắng luộc |
| Gourd shrimp soup  | Canh bầu nấu tôm    |
| Apple              | Táo                 |

### • SNACK •

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Noodle with beef-ball | Bún bò viên |
| Yogurt                | Sữa chua    |



## THURSDAY - THỨ 5

### • BREAKFAST •

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Stewed beef soup | Hủ tiếu bò kho |
| Fresh milk       | Sữa tươi       |
| Avocado smoothie | Sinh tố bơ     |

### • LUNCH •

|                                        |                             |
|----------------------------------------|-----------------------------|
| Kinh Do style pork-rib                 | Sườn Kinh Đô                |
| Stir-fried Chinese broccoli & mushroom | Cải ngồng xào nấm đông cô   |
| Crown daisy with minced pork soup      | Canh rau tần ô nấu thịt băm |
| Watermelon                             | Dưa hấu                     |

### • SNACK •

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Salmon congee | Cháo cá hồi rau củ |
| Yogurt        | Sữa chua           |

Cooking healthy meals for Kids



## TUESDAY - THỨ 3

### • BREAKFAST •

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Dumpling with eggs | Bánh bao trứng |
| Fresh milk         | cút            |
| Ginseng water      | Sữa tươi       |
|                    | Nước sâm       |

### • LUNCH •

|                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| Grilled fish fillet with BBQ sauce | Cá phi lê nướng sốt BBQ |
| Stir-fried water spinach           | Rau muống xào           |
| Minced pork soup                   | Canh soup nấu thịt băm  |
| Melon fruit                        | Dưa lưới                |

### • SNACK •

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Macaroni with shrimp & pork soup | Nui tôm, thịt băm |
| Probi                            | Probi             |

## WEDNESDAY - THỨ 4

### • BREAKFAST •

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| Seafood noodle soup   | Mì hải sản           |
| Fresh milk            | Sữa tươi             |
| Orange & Carrot juice | Nước ép cam & carrot |

### • LUNCH •

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| Roasted beef with terriyaki sauce | Bò nướng sốt terriyaki |
| Stir-fried pumpkin flowers        | Bông bí xào            |
| Crown daisy soup                  | Canh rau tần ô         |
| Mango                             | Xoài                   |

### • SNACK •

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Chicken sticky rice | Xôi gà xé |
| Flan cake           | Bánh Flan |

## FRIDAY - THỨ 6

### • BREAKFAST •

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| Roasted chicken noodle | Mì gà quay  |
| Fresh milk             | Sữa tươi    |
| Kumquat Juice          | Nước ép tắc |

### • LUNCH •

|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| BUFFET:                      | BUFFET:                    |
| Chicken & mushroom soup      | Súp gà hạt sen nấm đông cô |
| Meatball + bread             | Xứu mại + bánh mì          |
| Deep-fried fillet fish       | Cá phi lê chiên giòn       |
| Fried chicken & french fried | Gà chiên & khoai tây chiên |
| Minced pork congee           | Cháo thịt băm khoai tây    |
| Steamed corn                 | Bắp hấp                    |
| Papaya & apple               | Đu đủ & lê                 |

### • SNACK •

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Seafood rice noodle soup | Bún gạo hải sản |
| Flan cake                | Bánh Flan       |





**Menu:**

5

**Week:**

27/02-28/02

## MONDAY - THỨ 2

### • BREAKFAST •

|               |            |
|---------------|------------|
| Fish noodle   | Hủ tiếu cá |
| Fresh milk    | Sữa tươi   |
| Ginseng water | Nước sâm   |

### • LUNCH •

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Stewed beef with mushroom | Bò hầm nấm                |
| Stir-fried green bean     | Đậu xanh xào nấm          |
| Cabbage minced pork soup  | Canh cải dón nấu thịt băm |
| Melon fruit               | Dưa lưới                  |

### • SNACK •

|                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Oatmeal porridge with pumpkin & eggs | Cháo yến mạch bí đỏ, trứng |
| Yogurt                               | Sữa chua                   |



## THURSDAY - THỨ 5

### • BREAKFAST •

### • LUNCH •

### • SNACK •

# WASS Menu



## WEDNESDAY - THỨ 4

### • BREAKFAST •

### • LUNCH •

### • SNACK •

**Cooking healthy meals for Kids**



## TUESDAY - THỨ 3

### • BREAKFAST •

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Shrimp & pork bread soup | Bánh canh tôm thịt |
| Fresh milk               | Sữa tươi           |
| Watermelon juice         | Nước ép dưa hấu    |

### • LUNCH •

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| Grilled fish with butter & garlic sauce | Cá nướng sốt bơ tỏi   |
| Stir-fried cabbage                      | Bắp cải xào           |
| Yam shrimp soup                         | Canh khoai mỡ nấu tôm |
| Grapes                                  | Nho Mỹ không hạt      |

### • SNACK •

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Pork wonton | Hoàn thánh thịt heo |
| Probi       | Probi               |

## FRIDAY - THỨ 6

### • BREAKFAST •

### • LUNCH •

### • SNACK •

