



提供营养。
改善健康。

儿童菜谱

每周菜谱范例

请注意，MANNA 的菜谱每三周一换

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
早餐	墨西哥早餐馅饼 配全麦卷饼 橙子	苹果肉桂热麦片 什锦水果杯 GO GURT 酸奶	鸡蛋三明治 配一块英式松饼 火鸡培根 GO GURT 酸奶	法式吐司棒 火鸡肉香肠 苹果	CHEERIOS 燕麦片 配 2% 牛奶 什锦水果杯 GO GURT 酸奶	奶酪煎蛋卷 洋葱土豆煎饼 什锦水果杯	全麦松饼 火鸡肉香肠 梨
午餐	鸡面汤 全谷物卷饼 梨	素意大利干层面 西葫芦南瓜	鸡块 炸红薯条 GO GURT 酸奶	玉米浓汤 全谷物卷饼 苹果	鱼条 迷你胡萝卜 GO GURT 酸奶	奶酪牛肉通心粉 苹果片 豆角	鸡肉沙拉三明治 苹果泥
晚餐	火鸡玉米饼 配全麦墨西哥薄饼 加州什锦蔬菜	玉米片炸鸡 红薯加苹果 菠菜	猪排 烤土豆 西兰花	烤三文鱼 糙米 炒豌豆	奶酪通心粉 炖番茄 五香苹果	鸡肉帕马森干酪 全麦意大利面 迷你胡萝卜	烤牛肉 土豆泥 炒西葫芦
甜点	苹果酥	苹果酥	苹果酥	苹果酥	苹果酥	苹果酥	苹果酥

