# MENU CIS –LÀOCAI



**ĐA DẠNG**

* *Thực đơn Á - Âu đa dạng được luân phiên xoay vòng giúp thực khách không ị nhàm chán.*
* *Cấu trúc món ăn xây dựng theo khẩu phần dinh dưỡng, đảm ảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất.*
* *Thực khách có thể chọn món tùy thích và không giới hạn lần ăn.*

**DIVERSITY**

* *Diverse Asian - European menus that alternate often to keep diners interesting all the time.*
* *The structure of dishes is uilt according to the nutritional diet, ensuring adequate supply of nutrients.*
* *Diners can choose their favorite dishes with unlimited serving times.*



**AN TOÀN**

*Sức khỏe và sự an toàn của thực khách là mối quan tâm hàng đầu của CIS – LÀO CAI, do đó chúng tôi luôn đảm ảo:*

* *Quy trình chế iến đạt tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm.*
* *Nguồn nguyên vật liệu từ các đối tác uy tín.*
* *Đội ngũ nhân sự được đào tạo ài ản.*

**HEALTH SAFETY**

*Customers’ health and safety are CIS – LAO CAI top concerns, so we always ensure:*

* *Cooking process always meets food hygiene and safety standards.*
* *Cooking ingredients are provided y reputa le partners.*
* *All personnel are well qualified.*

Tuần 1:4/3 – 8/3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **THỨ HAI MONDAY** | **THỨ BA TUESDAY** | **THỨ TƯ WEDNESDAY** | **THỨ NĂM THURSDAY** | | **THỨ SÁU FRIDAY** | |
| **4- Mar** | **5-Mar** | **6-Mar** | **7-Mar** | | **8-Mar** | |
| **ĂN SÁNG NHẸ**  **MORNINGSNACK** | | Bánh sandwich nướng phô mai  Grilled cheese sandwich | Pizza bò băm/Minced beef pizza | Gà pop corn chiên/pop corn fried chicken | Bánh bao síu mại/ Shumai dumplings | Xôi thịt băm/minced sticky rice | | |
| **ĂN XẾ NHẸ**  **AFTERNOONSNACK** | | Sữa yalkunt/Yalkunt milk | Nước cam tang/ cam tang juice | Sữa uống Fristi/ Fristi milk | Thạch trái cây/ Fruit jelly | Sữa milo /Milo milk | | |
| **SETLUNCHMENUPRIMARY-SECONDARY-HIGHSCHOOL**  **THỰC ĐƠN CƠM TRƯA TIỂU HỌC-TRUNG HỌC** | | | | | | | | |
| **KHAI VỊAPPETIZER** | **SALADSALAD** | Salad nga / Russia salad | Salad tự chọn Salad selection | Salad rau xanh/  Vegetables salad | Bắp cải trộn / Cabbage mix | | | Salad trái cây/ Fruit salad |
| **CƠM**  **RICE** | | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm rang trứng /  Egg fried rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | | | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice |
| **SÚP, BÚN HOẶC PHỞ**  **SOUP OR NOODLE** | | Bún mọc nấm hương/noodle meat and mushroom | Phở bò tây bắc/  noodle beef soup north west | Súp bí đỏ kem tươi/pumkin soup | Bún nem hà nội/  hanoi spring roll noodle | | | Mì xào bò rau cải/  Stir-fried beef noodles |
|  | **MÓN ĂN VIỆTNAM VIETNAMESE DISH** | Bò hầm đậu đỏ/  Braised beef w/ red bean | Cánh gà chiên mắm/ fried chicken wings with fish sauce | hamburger bò/  Beef hamburger | Sườn lợn hầm dưa chua/ pickle stew ribs | | | Thịt heo kho trứng cút/ pork stock quail eggs |
| **MÓN ĂN QUỐC TẾ INTERNATIONALDISH** | Trứng chiên thịt bằm rau củ/  Fried eggs w/ minced pork and vegetables | Thịt heo nướng sốt  tương cà Grilled pork w/ tomato  sauce | Cánh gà chiên KFC/ KFC fried chicken wings | Cá phi lê chiên giòn sốt tartar /  Deep-fried fish fillets w/ tartar sauce | | | Mực tươi xào cần tỏi/fresh squid stir-fried celery |
| **RAUVEG.** | Rau củ luộc kho quẹt Boiled vegetable dip w/ caramelized fish | Rau muống xào tỏi/  Stir – Fried swamp spinach w/ garlics | Bông cải luộc/ boiled broccoli | Bắp cải xào cà chua/sautéed cabbage with tomatoes | | | Rau cải ngọt xào tỏi/sweet cruciferous vegetables stir-fried with garlic |
| **CANHSOUP** | Canh cải thảo nấu thịt cabbage broth cooking meat / | Canh bầu nấu tôm/  *Gourd soup w/ shirmp* | Canh ngao rong biển/ clam soup cooked seaweed | Canh cải thịt băm/ Minced meat vegetable soup | | | Canh lagim/  Lagim soup |
| **NƯỚC UỐNG/ JUICE** | |  | Trà sả tắc  /Lemongrass tea |  | Trà trái cây nhiệt đới /Tropical fruit tea | | |  |
| **TRÁNG MIỆNG DESSERT** | | Chè khoai dẻo/  Soft potato sweet soup | Trái cây/Fruit | Chè hạt sen lá dứa/ Lotus seed tea with pandan leaves | Trái cây/Fruit | | | Chè đậu xanh cốt dừa/ Coconut milk green bean sweet soup |
| **MÓN CHAY VEGETERIAN** | | Món chay theo ngày  Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày  Daily vegan dish | Món chay theo ngày  Daily vegan dish | | | Món chay theo ngày  Daily vegan dish |
| **TUẦN:1WEEK:1** | |

# MENUCIS-LÀO CAI



**ĐA DẠNG**

* *Thực đơn Á - Âu đa dạng được luân phiên xoay vòng giúp thực khách không ị nhàm chán.*
* *Cấu trúc món ăn xây dựng theo khẩu phần dinh dưỡng, đảm ảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất.*
* *Thực khách có thể chọn món tùy thích và không giới hạn lần ăn.*

**DIVERSITY**

* *Diverse Asian - European menus that alternate often to keep diners interesting all the time.*
* *The structure of dishes is uilt according to the nutritional diet, ensuring adequate supply of nutrients.*
* *Diners can choose their favorite dishes with unlimited serving times.*



**AN TOÀN**

*Sức khỏe và sự an toàn của thực khách là mối quan tâm hàng đầu của CIS – LÀO CAI, do đó chúng tôi luôn đảm ảo:*

* *Quy trình chế iến đạt tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm.*
* *Nguồn nguyên vật liệu từ các đối tác uy tín.*
* *Đội ngũ nhân sự được đào tạo ài ản.*

**HEALTH SAFETY**

*Customers’ health and safety are CIS – LAO CAI top concerns, so we always ensure:*

* *Cooking process always meets food hygiene and safety standards.*
* *Cooking ingredients are provided y reputa le partners.*
* *All personnel are well qualified.*

Tuần 2:11/3 – 15/3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN:2WEEK:2** | | **THỨ HAI MONDAY** | | | **THỨ BA TUESDAY** | **THỨ TƯ WEDNESDAY** | | **THỨ NĂM THURSDAY** | | **THỨ SÁU FRIDAY** | |
| **11-Mar** | | | **12-Mar** | **13-Mar** | | **14-Mar** | | **15\_Mar** | |
| **ĂN SÁNG NHẸ**  **MORNINGSNACK** | | Sand wich cá ngừ/ Tuna sanwich | | Bánh bông lan chà bông/ pork sponge cake | | Pizza bò băm/  Minced beef pizza | Gà cuộn rong biển/ Seaweed Chicken Roll | | | Pizza xúc xích ngô non/ Corn sausage pizza | |
| **ĂN XẾ NHẸ**  **AFTERNOONSNACK** | | Sữa chua hoa quả/ Fruit yogurt | | Thạch dưa hấu/ watermelon jelly | | Sữa TH /TH True milk | Bánh Flan/  Flan cake | | | Hoa quả dầm sữa chua/ Fruit yogurt | |
| **SETLUNCHMENUPRIMARY-SECONDARY-HIGHSCHOOL**  **THỰC ĐƠN CƠM TRƯA TIỂU HỌC-TRUNG HỌC** | | | | | | | | | | | |
| **KHAI VỊAPPETIZER** | **SALADSALAD** | Salad tự chọn Salad selection | Salad cà chua dưa chuột/Cucumber and tomato salad | | | Salad tự chọn Salad selection | | | Salad nga  /Russia salad | | Salad tự chọn Salad selection |
| **CƠM**  **RICE** | | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | | | Súp gà trứng cút /Chicken soup eggs | | | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice |
| **SÚP, BÚN HOẶC PHỞ**  **SOUP OR NOODLE** | | Mỳ ống sốt thịt/  pasta with sauce meat | Phở bò/Noodle soup beef | | | Phở xào thịt bò/  Stir-fried beef noodle soup/ | | | Súp gà nấm /  chicken and mushroom soup | | Bún thịt heo / pork noodles soup |
|  | **MÓN ĂN VIỆT NAM VIETNAMESE DISH** | Cá hấp xì dầu/ Soy sauce steamed fish | Sườn lợn nướng BBQ/ BBq grilled pork chops | | | Sandwich cá ngừ/Tuna sandwich | | | Tôm mực xào thập cẩm/ Stir-fried squid shrimp | | Thịt ngựa xào sả ớt/ Stir-fried horse meat with lemongrass |
| **MÓN ĂN QUỐC TẾ INTERNATIONALDISH** | Cánh gà hầm hạt dẻ/ chestnut stewed chicken wings | Trứng hấp vân/ Steamed eggs | | | Bò hầm hạt dẻ/ beef chestnut stew | | | Thịt heo hầm củ cải trắng  White radish pork stew | | Đậu phụ chiên trứng muối/ fried tofu salted eggs |
| **RAU**  **VEG.** | Củ quả luộc chấm muối vừng/ Boiled fruit tubers dipped in sesame salt | Ngọn su su xào tỏi/  Stir-fried chayote leaf w/garlics | | | Su hào luộc/boiled kohlrabi | | | Khoai tây xào cà chua/  Tomato stir-fried potatoes | | Củ quả muối chua ngọt/ Sweet and sour pickled fruit tubers |
| **CANHSOUP** | Canh đậu Hà lan nấu thịt/ Pea soup cooked meat | Canh rau ngót nấu thịt Vegetable soup cooked meat | | | Canh đậu trứng cà chua/ Tomato egg tofu soup | | | Canh bí xanh  nấu xương  Winter melon soup w/ pork | | Canh cải nấu thịt/ Cruciferous vegetables cooked meat |
| **NƯỚC UỐNG/ JUICE** | |  | Nước chanh/ Lemon Juice | | |  | | | Nước đậu đỏ hương vani Vanilla-  flavored red bean juice | |  |
| **TRÁNG MIỆNG DESSERT** | | Chè đỗ đen trân trâu /Black bean sweet soup | Trái cây / Fruit | | | Chè ngô non/Corn sweet soup | | | Trái cây / Fruit | | Thạch tam vị /Jelly |
| **MÓN CHAY VEGETERIAN** | | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | | | Món chay theo ngày Daily vegan dish | | | Món chay theo ngày Daily vegan dish | | Món chay theo ngày Daily vegan dish |

# MENUCIS -LÀOCAI



**ĐA DẠNG**

* *Thực đơn Á - Âu đa dạng được luân phiên xoay vòng giúp thực khách không ị nhàm chán.*
* *Cấu trúc món ăn xây dựng theo khẩu phần dinh dưỡng, đảm ảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất.*
* *Thực khách có thể chọn món tùy thích và không giới hạn lần ăn.*

**DIVERSITY**

* *Diverse Asian - European menus that alternate often to keep diners interesting all the time.*
* *The structure of dishes is uilt according to the nutritional diet, ensuring adequate supply of nutrients.*
* *Diners can choose their favorite dishes with unlimited serving times.*



**AN TOÀN**

*Sức khỏe và sự an toàn của thực khách là mối quan tâm hàng đầu của CIS – LÀO CAI, do đó chúng tôi luôn đảm ảo:*

* *Quy trình chế iến đạt tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm.*
* *Nguồn nguyên vật liệu từ các đối tác uy tín.*
* *Đội ngũ nhân sự được đào tạo ài ản.*

**HEALTH SAFETY**

*Customers’ health and safety are CIS – LAO CAI top concerns, so we always ensure:*

* *Cooking process always meets food hygiene and safety standards.*
* *Cooking ingredients are provided y reputa le partners.*
* *All personnel are well qualified.*

Tuần 3: 18/3 – 22/3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN:3WEEK:3** | | **THỨ HAI MONDAY** | **THỨ BA TUESDAY** | **THỨ TƯ WEDNESDAY** | **THỨ NĂM THURSDAY** | **THỨ SÁU FRIDAY** |
| **18-Mar** | **19-Mar** | **20-Mar** | **21-Mar** | **22-Mar** |
| **ĂN SÁNG NHẸ**  **MORNINGSNACK** | | Bánh crep chuối / Cep roll banana | Bánh bao xíu mại/ Shumai dumplings | Khoai tây chiên lắc pho mai/French fries with cheese | Bánh sandwich nướng phô mai/Grilled cheese sandwich | Xôi gấc chả giò/ sticky rice with pork sausage |
| **ĂN XẾ NHẸ**  **AFTERNOONSNACK** | | Trái cây/  Fruit | Chè thạch hạt chia/ chia seed jelly tea | Sữa chua nha đam/  Aloe vera yogurt | Thạch trái cây/ Fruit jelly | Sữa chua yakult/  Yakult milk |
| **SETLUNCHMENUPRIMARY-SECONDARY-HIGHSCHOOL**  **THỰC ĐƠN CƠM TRƯA TIỂU HỌC-TRUNG HỌC** | | | | | | |
| **KHAI VỊAPPETIZER** | **SALADSALAD** | Nộm thập cẩm /mixed vegetables | Salad tự chọn Salad selection | Salad nga /Russia salad | Salad tự chọn Salad selection | Salad cà chua dưa chuột/Cucumber and tomato salad |
| **CƠM**  **RICE** | | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice |  | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice |
| **SÚP, BÚN HOẶC PHỞ**  **SOUP OR NOODLE** | | Phở gà/Chicken noodle soup | Bún chả nướng/ grilled pork noodles | Cơm chiên bơ tỏi/ garlic butter fried rice | Bánh đa cá cải xanh/  fish and vegetable noodle | Miến gà /  noodle chicken soup |
|  | **MÓN ĂN VIỆTNAM VIETNAMESE DISH** | Sườn lợn hầm măng khô/  Pork chops stewed with dried bamboo shoots | Cá nướng giềng sả/  Grilled fish with lemongrass | Cánh gà nướng mật ong/ Honey grilled chicken wings | Chả lụa rim mắm/ spring rolls with fish sauce | Bò nấu sốt vang/  Beef cooked in wine sauce |
| **MÓN ĂN QUỐC TẾ INTERNATIONALDISH** | Trứng ngâm xì dầu/ soy sauce pickled eggs | Thịt heo kho trái dừa/ Pork stock coconut | Thịt bò xào đậu que/ stir-fried beef with beans | Cánh gà nướng mật ong/ Honey grilled chicken wings | Thịt heo nướng kiểu Hàn Quốc/ Korean-style roast pork |
| **RAUVEG.** | Bí ngô xào tỏi/ Pumpkin sautéed with garlic | Cải chíp xào xì dầu/ Sautéed cabbage with soy sauce | Bắp cải luộc/ boiled cabbage | Rau cải mèo xào tỏi Stir-fried cat mustard green with garlic | Ngọn bí xào tỏi/ stir-fried squash vegetables with garlic |
| **CANHSOUP** | Canh miso/ Miso soup | Canh rau rền nấu thịt/  Vegetable soup cooked meat | Canh khoai tây nấu xương/ potato soup w pork | Canh chua ngao/ Clam sour soup | Canh nấm xương gà  Mushrooms soup w/ chicken |
| **NƯỚC UỐNG/ JUICE** | |  | Trà trái cây nhiệt đới /Tropical fruit tea |  | Trà bí đao/Squash tea |  |
| **TRÁNG MIỆNG DESSERT** | | Chè ngô ngọt/Corn sweet soup | Trái cây Fruit | Thạch lá vối/Jelly | Trái cây Fruit | Chè đậu đỏ cốt dừa/ Coconut milk red bean sweet soup |
| **MÓN CHAY VEGETERIAN** | | Món chay theo ngày  Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày  Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish |

# MENUCIS-LÀOCAI



**AN TOÀN**

*Sức khỏe và sự an toàn của thực khách là mối quan tâm hàng đầu của CIS – LÀO CAI, do đó chúng tôi luôn đảm ảo:*

* *Quy trình chế iến đạt tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm.*
* *Nguồn nguyên vật liệu từ các đối tác uy tín.*
* *Đội ngũ nhân sự được đào tạo ài ản.*

**HEALTH SAFETY**

*Customers’ health and safety are CIS – LAO CAI top concerns, so we always ensure:*

* *Cooking process always meets food hygiene and safety standards.*
* *Cooking ingredients are provided y reputa le partners.*
* *All personnel are well qualified.*

Tuần 4: 25/3 – 29/3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN:4 WEEK:4** | | **THỨ HAI**  **MONDAY** | **THỨ BA**  **TUESDAY** | **THỨ TƯ**  **WEDNESDAY** | **THỨ NĂM**  **THURSDAY** | **THỨSÁU FRIDAY** |
| **25-Mar** | **26-Mar** | **27-Mar** | **28-Mar** | **29-Mar** |
| **ĂN SÁNG NHẸ**  **MORNINGSNACK** | | Há cảo hấp  Steamed dumpling | Bánh trôi đường/rice cake | Xôi sen dừa/lotus seed coconut sticky rice | Bánh chuối / Banana cake | Bánh giầy giò / rice cake |
| **ĂN XẾ NHẸ**  **AFTERNOONSNACK** | | Bưởi ngọt/ Sweet grapefruit | Sữa chua nha đam/ Aloe vera yogurt | Hoa quả dầm sữa chua/ Fruit yogurt | Sữa chua nếp cẩm /  Rice yogurt | Tào phớ/  Cao Fei |
| **SETLUNCHMENUPRIMARY-SECONDARY-HIGHSCHOOL**  **THỰC ĐƠN CƠM TRƯA TIỂU HỌC-TRUNG HỌC** | | | | | | |
| **KHAI VỊ APPETIZER** | **SALADSALAD** | Salad tự chọn Salad selection | Salad trái cây/ Fruit salad | Salad tự chọn Salad selection | Nộm thập cẩm /mixed vegetables | Salad tự chọn Salad selection |
| **CƠM**  **RICE** | | Cơm gạo Séng Cù Steamed rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm chiên Dương Châu/ Chau chest fried rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice | Cơm gạo Séng Cù  Steamed rice |
| **SÚP, BÚN HOẶC PHỞ**  **SOUP OR NOODLE** | | Mỳ ý sốt thịt/ spaghetti in meat sauce | Bún chả mọc/  Noodle soup meat | Cháo đậu xanh ruốc cá/green bean fish porridge | Phở trộn Bắc hà /Mixed noodle Bắc Hà | Bún gà chả viên/ Chicken noodle balls |
|  | **MÓN ĂN VIỆT NAM VIETNAMESEDISH** | Thịt heo ram cốt lết Pork ram cutlets | Nem rán Hà Nội/  Ha Noi spring roll | Tôm nướng muối ớt/ Grilled shrimp with salt and chili | Thịt viên sốt cà chua/ tomato sauce meatballs | Cá phi lê ăn kèm sốt chanh leo/ Fish fillet served with passion fruit sauce |
| **MÓN ĂN QUỐC TẾ INTERNATIONALDISH** | Gà chiên sốt me/  Fried chicken w/ tamarind sauce | Bò xào bông cải /stir-fried beef broccoli | Trứng gà kho tàu/ Chinese-style chicken stock eggs | Gà xào xì dầu/ stir-fried chicken with soy sauce | Sườn lợn hầm củ quả/ Pork ribs stewed in fruit |
| **RAUVEG.** | Dưa cải chua xào tỏi/Sauerkraut sauerkraut stir-fried with garlic | Nấm xào thập cẩm/ Sautéed mushrooms | Bí đỏ xào tỏi/ stir-fried pumkin w. garlic | Giá đỗ xào lá hẹ/ stir-fried bean sprouts with chives leaves | Quả bầu luộc ăn kem muối lạc/boiled gourds |
| **CANHSOUP** | Canh cải cúc nấu thịt / Crown daisy soup w/ pork | Canh bầu nấu tôm /  Gourd soup w/ shrimp | Canh khoai môn nấu thịt / Taro soup w/ pork | Canh mồng tơi nấu ngao/  *Malabar spinack soup w/ clams* | Canh mọc nấu chua sour meat soup |
| **NƯỚC UỐNG/ JUICE** | |  | Trà cam sả/ lemongrass orange tea |  | Trà chanh leo mật ong/ honey passion fruit tea |  |
| **TRÁNG MIỆNG DESSERT** | | Chè chuối/Banana sweet soup | Trái cây/ Fruit | Chè ngũ sắc five- five-color sweet soup | Trái cây/ Fruit | Thạch dưa hấu /Water melon jelly |
| **MÓN CHAY VEGETERIAN** | | Món chay theo ngày/ Dailyvegandish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish | Món chay theo ngày Daily vegan dish |



**ĐA DẠNG**

* *Thực đơn Á - Âu đa dạng được luân phiên xoay vòng giúp thực khách không ị nhàm chán.*
* *Cấu trúc món ăn xây dựng theo khẩu phần dinh dưỡng, đảm ảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất.*
* *Thực khách có thể chọn món tùy thích và không giới hạn lần ăn.*

**DIVERSITY**

* *Diverse Asian - European menus that alternate often to keep diners interesting all the time.*
* *The structure of dishes is uilt according to the nutritional diet, ensuring adequate supply of nutrients.*
* *Diners can choose their favorite dishes with unlimited serving times.*