



چهار اداب غذا خوردن از دیدگاه پیامبر اکرم (ص): ۱- لقمه را کوچک بردارد ۲- خوب بجود ۳- به روی حاضران کم نگاه کند ۴- دستها را بشوید. !
برنامه غذایی غذاخوری‌ها

ایام هفته	وعده غذایی	1388/03/16 تا 1388/03/22 هفته 12	1388/03/23 تا 1388/03/29 هفته 13	1388/03/30 تا 1388/04/01 هفته 14
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای - نان شیرمال	کره - عسل - نان شیرمال - چای	کره - عسل - نان شیرمال - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست و خیار	چلو کباب کوبیده - ماست غنی شده - گوجه فرنگی	چلو خورشت قیمه - ماست
یکشنبه	شام	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا - سالاد فصل - شربت نعنای	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا - سالاد فصل - شربت بیدمشک - خرما	چلو گوجه کباب - ماست
	جایگزین شام	بورانی سیب‌زمینی - ماست چکیده - شربت نعنای	سالاد ماکارونی - سوپ رشته - شربت بیدمشک	بورانی سیب‌زمینی - ماست
دوشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	املت - خیارشور - چای	املت - خیارشور - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنای - گوجه فرنگی	چلو گوجه کباب - دوغ	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
سه‌شنبه	شام	ماکارونی - سس تک‌نفره - سالاد شیرازی - میوه	استامبولی پلو - ماست - میوه	استامبولی پلو - ماست - میوه
	جایگزین شام	خوراک کشک بادمجان - سالاد شیرازی - میوه	خوراک کشک بادمجان - سبزی - میوه	آبگوشت - سبزی - میوه
چهارشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو گوجه کباب - دوغ	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنای - گوجه فرنگی
پنجشنبه	شام	استامبولی پلو - ماست - شربت بیدمشک - میوه	خوراک مرغ بندری - خیارشور - سوپ سبزیجات - شربت نعنای	ماکارونی - سالاد شیرازی - سس تک‌نفره
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - عدسی - شربت بیدمشک - میوه	چلو خورشت لوبیاسبز - ماست - شربت نعنای	یک عدد تن ماهی - سس تک‌نفره
جمعه	صبحانه	املت - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای	<p>پایان سال تحصیلی 1387-1388 با آرزوی موفقیت در تمامی مراحل زندگی</p>
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت قیمه بادمجان - ماست	
شام	شامی کباب - آش رشته - خیارشور - سس تک‌نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - سوپ جو - گوجه - خلال سیب‌زمینی - میوه		
جایگزین شام	پیراشکی - آش رشته - خیارشور - سس تک‌نفره - میوه	اشترودل - سوپ جو - سس تک‌نفره - میوه		
صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	حلواشکری - شیر - چای		
ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی		
شام	شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - خیارشور	ماکارونی - سالاد شیرازی - سس تک‌نفره - میوه		
جایگزین شام	آبگوشت - سبزی	آبگوشت - سبزی - میوه		
صبحانه	لوبیا گرم - پنیر - چای	نیمرو - گوجه فرنگی - چای		
ناهار	چلو گوشت - بادمجان - ماست	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست		
ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست تک‌نفره	چلو گوشت بادمجان - ماست		