



بسیار اندیشیدن و فهمیدن سودمندتر است از تکرار بسیار و درس گرفتن (حضرت علی (ع))، غررالحکم و دررالکلم ج ۶۱۶۴ / آینه یادها ص ۱۱۱

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۳/۱۰/۱۳ تا ۱۳۹۳/۱۰/۱۹	۱۳۹۳/۱۰/۲۰ تا ۱۳۹۳/۱۰/۲۶	۱۳۹۳/۱۰/۲۷ تا ۱۳۹۳/۱۰/۲۹
شنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	فرن، چای	تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، کره یک نفره، چای
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب	چلو خورش آلو، سالاد یک نفره	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، سالاد یک نفره	پلو سبزیجات، ماست، خرما
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، سس یک نفره، میوه	خوراک شامی کباب، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، میوه	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره، میوه
یکشنبه	صبحانه	نیمرو، چای	املت، چای	چلو خورش قورمه سبزی، ماست، میوه
	ناهار ۱	شوید پلو ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ، سوپ رشته	پنیر، خرما، شیر، چای
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	پلو سبزیجات، سوپ رشته، ماست	چلو خورش قیمه، ماست
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت	خوراک کباب کوبیده، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور
دوشنبه	صبحانه	عدسی، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	خاگینه، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش قیمه، سالاد یک نفره	زرشک پلو با مرغ، ماست
	ناهار ۲	ماکارونی، سس یک نفره	هویج پلو با خلال مرغ، ماست، سالاد یک نفره	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست
	شام ۱	خوراک قارچ و گوشت، سوپ جو	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان باگت، میوه
سه شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، کره یک نفره، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، کره یک نفره، چای
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش قورمه سبزی، ماست	چلو خورش قورمه سبزی، ماست
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره
چهارشنبه	صبحانه	شیربرنج، چای	عدسی، چای	شیربرنج، چای
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، سوپ جو	چلو جوجه کباب، دوغ	زرشک پلو با مرغ، سوپ جو
	ناهار ۲	رشته پلو با گوشت، سوپ جو، ماست	چلو خورش بادمجان، دوغ	رشته پلو با گوشت، سوپ جو، ماست
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت، میوه
پنجشنبه	صبحانه	چلو خورش قورمه سبزی، ماست	زرشک پلو با مرغ، سوپ جو، ماست	چلو خورش قورمه سبزی، ماست
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، دوغ، شیرینی	چلو کباب مرغ، دوغ، شیرینی	چلو کباب مرغ، دوغ، شیرینی
	ناهار ۲	چلو کباب مرغ، دوغ، شیرینی	چلو کباب مرغ، دوغ، شیرینی	چلو کباب مرغ، دوغ، شیرینی

پایان نیمسال اول

سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳