



امام علی (علیه السلام): هر ظرفی بدانچه در آن نهند، تنگ شود، جز ظرف دانش که هر چه در آن نهند، فراخ تر

گرد. (نهج البلاغه، الحکمه ۲۰۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۱۱/۲۳ تا ۱۳۹۵/۱۱/۲۷	۱۳۹۵/۱۲/۰۴ تا ۱۳۹۵/۱۱/۳۰
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای، نان شیرمال سنتی	مریای آلبالو، کره، چای، نان شیرمال سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان سبوس دار	زرشک پلو با مرغ، نان سبوس دار
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان سبوس دار	چلو خورش نازخاتون، نان سبوس دار
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، خرما، نان سنگک سنتی	الویه، لوبیا گرم، نان سنگک سنتی، پرتقال
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان سنگک سنتی	نیمرو، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی، نان جو	چلو خورش قیمه، نان جو
	ناهار ۲	سالاد الویه، سبزی، نان سنگک سنتی	عدس پلو با گوشت، ماست، نان جو
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان سبوس دار
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال سنتی	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان سبوس دار	سبزی پلو ماهی، خرما، لیمو ترش، نان جو
	ناهار ۲	خوراک سوسیس گیاهی و مرغ، خیارشور، نان سنگک ماشینی	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان جو
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان جو، سیب	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی، سیب
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای، نان لواش	عدسی، پنیر، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان سبوس دار	چلو خورش قورمه سبزی، نان سبوس دار
	ناهار ۲	املت سبزیجات، خیارشور، نان سنگک ماشینی	خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان سنگک ماشینی
	شام ۱	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته، نان سنگک ماشینی	کوفته تبریزی، سوپ رشته، نان سنگک ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلیم گوشت، چای، نان زیره	پنیر، خیار، گوجه، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه بادمجان، نان جو	چلو جوجه کباب، دوغ، نان جو
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست، نان جو	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان جو
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی، موز	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان سبوس دار
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی