



امام علی (علیه السلام): خردمندترین مردمان، کسانی اند که بیشتر در پایان کارها بیندیشند. (غرر الحکم: ۳۳۶۷)

۱۳۹۶/۱۱/۱۱ تا ۱۳۹۶/۱۱/۰۷

۱۳۹۶/۱۱/۰۳ تا ۱۳۹۶/۱۰/۳۰

روز و وعده غذایی

روز	وعده غذایی	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، سیب درختی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	پنیر (دو قطعه)، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک بادمجان، آش رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، شوری، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو تن ماهی، نارنج، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز
چهارشنبه	صبحانه ۱	
	صبحانه ۲	
	ناهار ۱	
	ناهار ۲	
	شام ۱	
شام ۲		

د ایام نایم سال اول

سال تحصیلی

۱۳۹۷-۱۳۹۶

در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه غذایی وجود دارد

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۶/۱۰/۱۷