



نادان نمیرید؛ زیرا خداوند عذر نادانی را نمی پذیرد (کنز العمال: ۲۸۷۵۰)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۶/۱۱/۱۴ تا ۱۳۹۶/۱۱/۱۸	۱۳۹۶/۱۱/۲۱ تا ۱۳۹۶/۱۱/۲۵
شنبه	صبحانه ۱	پنیر (۵۰ گرم)، خرما، چای، نان تنوری	نیمرو، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، نارنج، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، سیب درختی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	کوفته تبریزی، سوپ جو، موز، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری	سالروز پیروزی انقلاب اسلامی ایران
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور، سس کچاپ، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	پنیر (۵۰ گرم)، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، نارنج، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آبگوشت، ترشی لپته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
سه شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری	لوبیا گرم، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، ماست، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سیب درختی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، ماست، موز، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	