

امام سجاد علیه السلام: حج و عمره به جای آورید تا بدن هایتان سالم بماند و روزی ها
 (در آمدهایتان) زیاد شود و ایمان تان استوار گردد. (منتخب میزان الحکمه، ص ۳۰۲)



روز	وعده غذایی	۱۳۹۷/۰۴/۰۹ تا ۱۳۹۷/۰۴/۱۱
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی لیمو، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سیبزمینی، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	<h1>پایان سال تحصیلی</h1> <h2>۱۳۹۶-۱۳۹۷</h2>
	صبحانه ۲	
	ناهار ۱	
	ناهار ۲	
	شام ۱	
	شام ۲	
چهارشنبه	صبحانه ۱	<h1>پایان سال تحصیلی</h1> <h2>۱۳۹۶-۱۳۹۷</h2>
	صبحانه ۲	
	ناهار ۱	
	ناهار ۲	
	شام ۱	
	شام ۲	