



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۱۰/۲۸ تا ۱۳۹۸/۱۱/۰۴	۱۳۹۸/۱۱/۰۵
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره ۱۵ گرمی، چای، نان شیرمال	مربا، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	-
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	-
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان بربری	
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، سوپ جو، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	آبگوشت، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
سه شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، خیارشور، چای، نان بربری	
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سوپ رشته، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
چهارشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما (دو عدد)، گردو (۲۰ گرمی)، چای، نان بربری	
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (دو عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
پنجشنبه	ناهار	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار	چلو کباب مرغ، سوپ رشته، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	

پایان نیمه اول

سال تحصیلی ۱۳۹۹ - ۱۳۹۸