



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۱۰/۲۷ تا ۱۳۹۹/۱۱/۰۳	۱۳۹۹/۱۱/۰۴ تا ۱۳۹۹/۱۱/۱۰	۱۳۹۹/۱۱/۱۱ تا ۱۳۹۹/۱۱/۱۷
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، سوپ رشته، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	کنسرو ماهی، سوپ رشته، آب لیمو یک نفره، نان تنوری	کنسرو خاویار بادمجان، سوپ رشته، نان تنوری	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری، نارنگی	کوکو سبزمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال	خوراک شنسیل مرغ، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
یکشنبه	ناهار ۱	<b>شهادت حضرت زهرا <small>علیها السلام</small></b>	چلو خورش فسنگان، نان تنوری (۱/۲)	
	ناهار ۲		سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری	
	شام ۱		زرشک پلو با مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی لیته، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه	عدسی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC)(۳ عدد)، چای کیسه ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی (۲ عدد)(۱۰ تا)، خرما (۲ عدد)(۵ تا)، نان بربری	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC)(۳ عدد)، چای کیسه ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی (۲ عدد)(۱۰ تا)، خرما (۲ عدد)(۵ تا)، نان بربری	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، زیتون (۵ عدد)، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری	
	ناهار ۲	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	
	شام ۱	چلو گوشت و بادمجان، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	
	شام ۲	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ جو، نان تنوری	کنسرو ماهی، سوپ رشته، آب لیمو یک نفره، نان تنوری	
سه شنبه	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری، موز	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	چلو جوجه کباب، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)	
چهارشنبه	ناهار ۲	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری	
	شام ۱	خوراک شنسیل مرغ، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، سیب	
پنجشنبه	ناهار	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	
	جمعه	چلو کباب مرغ، سوپ رشته، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)	چلو گوشت و بادمجان، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	

# پایان نیم سال اول

# سال تحصیلی

## ۱۳۹۹-۱۴۰۰