

## برنامه تغذیه شیفیت صبح ترم یازدهم (۲۳دی الی ۱۸بهمن) مؤسسه ماه روشن

| تاریخ | ایام هفته                 | میان وعده اول          | میان وعده دوم    | میان وعده سوم            |
|-------|---------------------------|------------------------|------------------|--------------------------|
| ۱۰/۲۳ | شنبه                      | نان پنیر و سبزی        | میوه فصل         | دلخواه و سالم            |
| ۱۰/۲۴ | یکشنبه                    | نیمرو                  | دلخواه سالم      | ماکارانی                 |
| ۱۰/۲۵ | دوشنبه                    | دلخواه سالم            | دمنوش آبلیمو عسل | رشته پلو با خرما         |
| ۱۰/۲۶ | سه شنبه<br>روز اسباب بازی | نان و حلوا ارده        | خشکبار           | سیب زمینی سرخ شده        |
| ۱۰/۲۷ | چهارشنبه                  | نان و شکلات صبحانه     | پاپ کورن خانگی   | خوراک لوبیا با قارچ      |
| ۱۰/۳۰ | شنبه                      | دلخواه سالم            | مغزجات           | دلخواه و سالم            |
| ۱۱/۰۱ | یکشنبه                    | املت                   | میوه فصل         | پیتزا خانگی              |
| ۱۱/۰۲ | دوشنبه                    | نان و پنیر و گردو      | دلخواه سالم      | آش جو                    |
| ۱۱/۰۳ | سه شنبه<br>روز اسباب بازی | نان و حلوا ارده        | مغزجات           | استانبولی پلو با گوشت    |
| ۱۱/۰۴ | چهارشنبه                  | نان کره مربا           | پاپ کورن خانگی   | کوکو سیب زمینی با مخلفات |
| ۱۱/۰۷ | شنبه                      | دلخواه سالم            | میوه فصل         | دلخواه و سالم            |
| ۱۱/۰۸ | یکشنبه                    | کیک خانگی با شیر       | دمنوش آبلیمو عسل | دمپختک                   |
| ۱۱/۰۹ | دوشنبه                    | نان خامه و عسل         | خشکبار           | ساندویچ کتلت با مخلفات   |
| ۱۱/۱۰ | سه شنبه<br>روز اسباب بازی | نان و پنیر و پسته      | مغزجات           | عدسی                     |
| ۱۱/۱۱ | چهارشنبه                  | تخم مرغ آب پز با زیتون | پاپ کورن خانگی   | پلو مرغ                  |
| ۱۱/۱۴ | شنبه                      | دلخواه سالم            | میوه فصل         | دلخواه و سالم            |
| ۱۱/۱۵ | یکشنبه                    | نان پنیر و کنجد        | دلخواه سالم      | پلو ماهی                 |
| ۱۱/۱۶ | دوشنبه                    | نیمرو                  | پاپ کورن خانگی   | سمبوسه سیب زمینی         |
| ۱۱/۱۷ | سه شنبه<br>روز اسباب بازی | نان کره و عسل          | دمنوش آبلیمو عسل | خوراک سبزیجات            |
| ۱۱/۱۸ | چهارشنبه                  | نان و حلوا ارده        | مغزجات           | دلخواه و سالم            |

جهت ترغیب کودکان به مسیولیت پذیری بیشتر در امر تغذیه تایم میان وعده بصورت آزاد در محوطه توسط شخص کودک با نظارت صورت می گیرد .