

برنامه تغذیه شیفت صبح ترم دهم (۲۵ آذر الی ۲۰ دی) مؤسسه ماه روشن

تاریخ	ایام هفته	میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم	
۰۹/۲۵	شنبه	نان پنیر و گردو	میوه فصل	دلخواه و سالم	
۰۹/۲۶	یکشنبه	تعطیل رسمی			
۰۹/۲۷	دوشنبه	نان و حلوا	پاپ کورن خانگی	پیتزا خانگی	
۰۹/۲۸	سه شنبه روز اسباب بازی	تخم مرغ آب پز	دمنوش آلبیمو عسل	زرشک پلو با مرغ	
۰۹/۲۹	چهارشنبه	دلخواه سالم	خشکبار	کوکو سبزی با مخلفات	
۱۰/۰۲	شنبه	نیمرو	دلخواه سالم	دلخواه و سالم	
۱۰/۰۳	یکشنبه	نان پنیر و کنجد	میوه فصل	سیب زمینی سرخ شده	
۱۰/۰۴	دوشنبه	دلخواه سالم	پاپ کورن خانگی	ماش پلو با ماست	
۱۰/۰۵	سه شنبه روز اسباب بازی	نان ارده و سه شیره	خشکبار	ماکارانی	
۱۰/۰۶	چهارشنبه	نان کره مربا	میوه فصل	عدسی	
۱۰/۰۹	شنبه	نان پنیر و پسته	مغزجات	دلخواه و سالم	
۱۰/۱۰	یکشنبه	املت	میوه فصل	خوراک سبزیجات	
۱۰/۱۱	دوشنبه	نان حلوا	دمنوش آلبیمو عسل	پلو با کباب تابه ای	
۱۰/۱۲	سه شنبه روز اسباب بازی	دلخواه سالم	خشکبار	ساندویچ کوکو سیب زمینی	
۱۰/۱۳	چهارشنبه	نان و شکلات صبحانه	پاپ کورن خانگی	خوراک لوبیا با قارچ	
۱۰/۱۶	شنبه	نیمرو	میوه دلخواه فصل	دلخواه و سالم	
۱۰/۱۷	یکشنبه	نان پنیر سبزی	خشکبار	قرمه سبزی با پلو	
۱۰/۱۸	دوشنبه	تخم مرغ آب پز با زیتون	پاپ کورن خانگی	ساندویچ کتلت با مخلفات	
۱۰/۱۹	سه شنبه روز اسباب بازی	شیر و کیک خانگی	مغزجات	دمپختک	
۱۰/۲۰	چهارشنبه	نان خامه عسل	میوه فصل	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 .