

**برنامه تغذیه شیفیت صبح ترم اول ( ۱۴ فروردین ماه الی ۵ اردیبهشت ماه ) مؤسسه ماه روشن**

تاریخ	ایام هفته	میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم
۰۱/۱۴	سه شنبه <b>روز اسباب بازی</b>	نان پنیر و پسته	پاپ کورن خانگی	<b>دلخواه و سالم</b>
۰۱/۱۵	چهارشنبه	نان و کره مربا	میوه فصل دلخواه	ماکارانی
۰۱/۱۸	شنبه	<b>دلخواه سالم</b>	شیر خرما	<b>دلخواه سالم</b>
۰۱/۱۹	یک شنبه	نان کره و عسل	میوه فصل دلخواه	کوکو سبزی با مخلقات
۰۱/۲۰	دوشنبه	املت گوجه فرنگی	مغزجات	خوراک گوشت
۰۱/۲۱	سه شنبه <b>روز اسباب بازی</b>	نان و پنیر سبزی	میوه فصل دلخواه	ماش پلو
۰۱/۲۲	چهارشنبه	<b>تعطیل</b>	<b>تعطیل</b>	<b>تعطیل</b>
۰۱/۲۵	شنبه	پنکک	سالاد میوه	<b>دلخواه سالم</b>
۰۱/۲۶	یک شنبه	تخم مرغ آبپز با زیتون	پاپ کورن خانگی	نخود پلو با گوشت
۰۱/۲۷	دوشنبه	<b>دلخواه سالم</b>	مغزجات	سالاد ماکارانی
۰۱/۲۸	سه شنبه <b>روز اسباب بازی</b>	نان پنیر و پسته	توپک خرمایی	عدس پلو با خرما
۰۱/۲۹	چهارشنبه	نان و خامه خرما	میوه فصل دلخواه	سیب زمینی سرخ کرده
۰۲/۰۱	شنبه	نان و پنیر سبزی	دند خانگی	<b>دلخواه سالم</b>
۰۲/۰۲	یک شنبه	شیربا کیک خانگی	پاپ کورن خانگی	ته چین خانگی
۰۲/۰۳	دوشنبه	<b>دلخواه سالم</b>	میوه فصل دلخواه	کوفته قلقلی و سیب زمینی
۰۲/۰۴	سه شنبه <b>روز اسباب بازی</b>	املت قارچ	توپک بیسکوئیتی	پاستا
۰۲/۰۵	چهارشنبه	نان پنیر گردو	ژله	پلو خورش سبزی

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 .