

برنامه تغذیه شیفتر صبح ترم نهم (۲۷ آبان الی ۲۲ آذر) پیش دبستانی مؤسسه ماه روشن

تاریخ	ایام هفته	میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم
۰۸/۲۷	شنبه	نان کره بادام زمینی با عسل	میوه خرد شده	دلخواه و سالم
۰۸/۲۸	یکشنبه	نان کره بادام زمینی	دمنوش آبلیمو عسل	کتلت
۰۸/۲۹	دوشنبه	نان پنیر گردو	خشکیار	پلو قرمه سبزی
۰۸/۳۰	سه شنبه روز اسباب بازی	عدسی	میوه خرد شده	سیب زمینی سرخ کرده
۰۹/۰۱	چهارشنبه	تخم مرغ آب پز با زیتون	پاپ کورن خانگی	دلخواه و سالم
۰۹/۰۴	شنبه	نان حلوا ارده	سبزیجات	ماش پلو با ماست
۰۹/۰۵	یکشنبه	نان و ارده و سه شیر (توت، خرما، انگور)	آب هویج	دلخواه و سالم
۰۹/۰۶	دوشنبه	کیک خانگی با شیر	پاپ کورن خانگی	عدسی
۰۹/۰۷	سه شنبه روز اسباب بازی	نان پنیر کنجد	میوه خرد شده	دمپختک
۰۹/۰۸	چهارشنبه	نیمرو	خشکیار	ساندویچ کباب تابه ای
۰۹/۱۱	شنبه	دلخواه و سالم	مغزجات	زرشک پلو با مرغ
۰۹/۱۲	یکشنبه	املت	میوه خرد شده	دلخواه و سالم
۰۹/۱۳	دوشنبه	نان پنیر و سبزی	مغزجات	زرشک پلو با مرغ
۰۹/۱۴	سه شنبه روز اسباب بازی	نان حلوا ارده	میوه خرد شده	خوراک سبزیجات
۰۹/۱۵	چهارشنبه	شکلات صبحانه	آب هویج	دلخواه و سالم
۰۹/۱۸	شنبه	نان خامه و عسل	خشکیار	توپک سیب زمینی
۰۹/۱۹	یکشنبه	نان کره مربا	میوه خرد شده	دلخواه و سالم
۰۹/۲۰	دوشنبه	کیک خانگی با شیر	پاپ کورن خانگی	خوراک گوشت مرغ
۰۹/۲۱	سه شنبه روز اسباب بازی	نان پنیر و کنجد	دمنوش آبلیمو عسل	قرمه سبزی با پلو
۰۹/۲۲	چهارشنبه	نیمرو	مغزجات	پیتزا خانگی

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 .