

## برنامه غذایی افطاری، شام و سحری اداره تغذیه در ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۷

روز	تاریخ	افطاری و شام	کنار غذایی	سحری	کنار غذایی
چهارشنبه	۹۷/۲/۲۶	-	-	منوی ۱: چلو خورشت قیمه منوی ۲: زرشک پلو با مرغ	ماست- میوه
پنج شنبه	۹۷/۲/۲۷	منوی ۱: کشک بادمجان- فلفل دلمه- نان سنگک منوی ۲: فیله مرغ با قارچ- خیار شور سس قرمز- نان	ماست- آش رشته - شیر	منوی ۱: چلو کباب تابه ای- لیمو ترش منوی ۲: چلو جوجه کباب- گوجه- کره	لیمو ترش- سالاد- میوه
جمعه	۹۷/۲/۲۸	منوی ۱: کتلت گوشت- خیار شور- سیب زمینی- گوجه- سس کچاپ منوی ۲: ابگوشت- پیاز- نان سنگک	سبزی خوردن- سوپ جو	منوی ۱: لوبیا پلو منوی ۲: شوید باقالی پلو با گوشت	ماست موسیر- میوه
شنبه	۹۷/۲/۲۹	منوی ۱: سالاد الویه- سس قرمز- سفید- گوجه خیار شور- نان باگت منوی ۲: جوجه چینی- سس کچاپ- خیار شور- سیب زمینی- نان	دلستر- حلیم- شیر طعم دار	منوی ۱: زرشک پلو با مرغ منوی ۲: چلو خورشت قورمه سبزی	ماست- میوه
یکشنبه	۹۷/۲/۳۰	منوی ۱: شنسیل مرغ سس گچاپ- خیار شور سیب زمینی منوی ۲: کوکو سبزی- خیار شور- گوجه- سس مایونز	نان- ماست- آش شله قلمکار- بامیه	منوی ۱: چلو خورشت قیمه منوی ۲: چلو کباب کوبیده نگینی- کره- جوجه- لیمو ترش- سماق	سالاد- میوه
دو شنبه	۹۷/۲/۳۱	منوی ۱: کشک بادمجان- فلفل دلمه- نان سنگک منوی ۲: فیله مرغ با قارچ- سس کچاپ- خیار شور- نان	ماست- شله زرد- شیر	منوی ۱: زرشک پلو با گوشت منوی ۲: شوید باقالا پلو با مرغ	ماست- میوه
سه شنبه	۹۷/۳/۱	منوی ۱: کتلت مرغ- خیار شور- سیب زمینی- گوجه- سس کچاپ- نان باگت منوی ۲: ابگوشت- پیاز- نان سنگک	سبزی خوردن- آش رشته- بامیه	منوی ۱: چلو جوجه کباب- کره گوجه لیمو ترش منوی ۲: لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	ماست موسیر- میوه
چهارشنبه	۹۷/۳/۲	منوی ۱: راتانوی- سس کچاپ- خیار شور- سیب زمینی- منوی ۲: جوجه چینی- سس کچاپ- خیار شور	سالاد- نان- سوپ ورمثل- شیر کاکائو	منوی ۱: سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیمو ترش منوی ۲: چلو اکبر جوجه	دلستر- میوه
پنج شنبه	۹۷/۳/۳	منوی ۱: کوفته تبریزی- فلفل دلمه- نان سنگک منوی ۲: فیله مرغ با قارچ- سس کچاپ- خیار شور- نان	دلستر- آش جو- بامیه	منوی ۱: چلو جوجه کباب- کره گوجه لیمو ترش منوی ۲: چلو خورشت قیمه	سبزی خوردن- میوه
جمعه	۹۷/۳/۴	منوی ۱: خوراک مرغ سوخاری- سس کچاپ- نان باگت- سیب زمینی- خیار شور- گوجه فرنگی منوی ۲: کوکو سبزی- خیار شور- گوجه- سس مایونز- نان	ماست- آش شله قلمکار- شیر	منوی ۱: چلو کباب کوبیده نگینی- کره- جوجه- لیمو ترش- سماق منوی ۲: عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماست- میوه
شنبه	۹۷/۳/۵	منوی ۱: ابگوشت- پیاز- نان سنگک منوی ۲: جوجه چینی- سس کچاپ- خیار شور- سیب زمینی- نان	سبزی خوردن- سوپ	منوی ۱: زرشک پلو با مرغ منوی ۲: چلو خورشت قورمه سبزی	ماست- میوه
یکشنبه	۹۷/۳/۶	منوی ۱: شنسیل مرغ سس گچاپ- خیار شور سیب زمینی منوی ۲: کوکو سبزی- خیار شور- گوجه- سس مایونز	ماست- نان- آش رشته- شیر طعم دار- بامیه	منوی ۱: چلو خورشت قیمه منوی ۲: چلو کباب کوبیده نگینی- کره- گوجه- لیمو ترش- سماق	سبزی خوردن- میوه
دو شنبه	۹۷/۳/۷	منوی ۱: کوکو سیب زمینی- خیار شور- گوجه- سس قرمز منوی ۲: فیله مرغ با قارچ- سس کچاپ- خیار شور- نان	ماست موسیر- حلیم	منوی ۱: سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیمو ترش منوی ۲: عدس پلو با گوشت چرخ کرده	دلستر- میوه

## برنامه غذایی افطاری، شام و سحری اداره تغذیه در ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۷

سه شنبه	۹۷/۳/۸	منوی ۱: سالاد الویه - سس قرمز - سفید - گوجه خیار شور - نان باگت منوی ۲: ابگوشت - پیاز - نان سنگگ	سبزی خوردن - آش رشته - شیر - بامیه	منوی ۱: چلو جوجه کباب - کره گوجه لیمو ترش منوی ۲: لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	ماست - میوه
چهار شنبه	۹۷/۳/۹	منوی ۱: کوفته تبریزی - فلفل دلمه - نان سنگگ منوی ۲: جوجه چینی - سس کچاپ - خیار شور - سیب زمینی - نان	دوغ - سوپ ورمشل	منوی ۱: شوید باقالی پلو با گوشت منوی ۲: چلو خورشت فسنجان	ماست - میوه
پنجشنبه	۹۷/۳/۱۰	منوی ۱: فلافل - سس قرمز - سفید - گوجه خیار شور - نان باگت منوی ۲: فیله مرغ با قارچ - سس کچاپ - خیار شور - نان	دلستر - آش رشته - شیر کاکائو - بامیه	منوی ۱: چلو کباب کوبیده نگینی - کره - گوجه - لیمو ترش - سماق منوی ۲: چلو خورشت قیمه	سالاد - میوه
جمعه	۹۷/۳/۱۱	خوراک لازانیا - سس - سیب زمینی سرخ شده منوی ۲: کوکو سبزی - خیار شور - گوجه - سس مایونز	نان - سبزی خوردن - سوپ جو	منوی ۱: چلو جوجه کباب - کره گوجه لیمو ترش منوی ۲: ماکارونی با گوشت چرخ کرده	ماست - میوه
شنبه	۹۷/۳/۱۲	منوی ۱: کوفته تبریزی - فلفل دلمه - نان سنگگ منوی ۲: جوجه چینی - سس کچاپ - خیار شور - سیب زمینی - نان	ماست موسیر - آش رشته - شیر	منوی ۱: زرشک پلو با مرغ منوی ۲: چلو خورشت قورمه سبزی	ماست - میوه
یک شنبه	۹۷/۳/۱۳	منوی ۱: شنیسل مرغ سس گچاپ - خیار شور سیب زمینی منوی ۲: کوکو سبزی - خیار شور - گوجه - سس مایونز	ماست - نان - شله زرد - بامیه	منوی ۱: چلو کباب کوبیده نگینی - کره - گوجه - لیمو ترش - سماق منوی ۲: چلو خورشت قیمه	سبزی خوردن - میوه
دو شنبه	۹۷/۳/۱۴	منوی ۱: موساکا - سس قرمز منوی ۲: فیله مرغ با قارچ - سس کچاپ - خیار شور - نان	ماست - نان - آش رشته - شیر طعم دار	منوی ۱: چلو جوجه کباب - گوجه - کره - لیمو ترش منوی ۲: عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماست موسیر - میوه
سه شنبه	۹۷/۳/۱۵	منوی ۱: کتلت مرغ - خیار شور - سیب زمینی - گوجه - سس کچاپ - نان باگت منوی ۲: ابگوشت - پیاز - نان سنگگ	سبزی خوردن - آش جو - بامیه	منوی ۱: چلو اکبر جوجه منوی ۲: لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	ماست - میوه
چهار شنبه	۹۷/۳/۱۶	منوی ۱: سالاد الویه - سس قرمز - سفید - گوجه خیار شور - نان باگت منوی ۲: جوجه چینی - سس کچاپ - خیار شور - سیب زمینی - نان	ماست - حلیم - شیر	منوی ۱: سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیمو ترش منوی ۲: چلو خورشت قورمه سبزی	دلستر - میوه
پنجشنبه	۹۷/۳/۱۷	منوی ۱: ابگوشت - پیاز - نان سنگگ منوی ۲: فیله مرغ با قارچ - سس کچاپ - خیار شور - نان	ماست - سوپ جو - بامیه	منوی ۱: چلو کباب کوبیده نگینی - کره - گوجه - لیمو ترش - سماق منوی ۲: چلو خورشت قیمه	سالاد - میوه
جمعه	۹۷/۳/۱۸	چلو تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - زیتون خوراک گوشت و قارچ - نان	دلستر - آش رشته - شیر کاکائو	منوی ۱: چلو جوجه کباب - گوجه - کره - لیمو ترش عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماست موسیر - میوه
شنبه	۹۷/۳/۱۹	منوی ۱: کوفته تبریزی - فلفل دلمه - نان سنگگ منوی ۲: جوجه چینی - سس کچاپ - خیار شور - سیب زمینی - نان	سبزی خوردن - خوراک لوبیا چیتی	منوی ۱: زرشک پلو با مرغ منوی ۲: چلو خورشت فسنجان	ماست - میوه
یک شنبه	۹۷/۳/۲۰	منوی ۱: شنیسل مرغ سس گچاپ - خیار شور سیب زمینی منوی ۲: کوکو سبزی - خیار شور - گوجه - سس مایونز	ماست - نان - آش جو - شیر - بامیه	منوی ۱: چلو کباب کوبیده نگینی - کره - گوجه - لیمو ترش - سماق منوی ۲: لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	سالاد - میوه
دو شنبه	۹۷/۳/۲۱	منوی ۱: کشک بادمجان - فلفل دلمه - نان سنگگ منوی ۲: فیله مرغ با قارچ - سس کچاپ - خیار شور - نان	سبزی خوردن - شله زرد	منوی ۱: شوید باقالا پلو با گوشت منوی ۲: چلو خورش کرفس	ماست - میوه

## برنامه غذایی افطاری، شام و سحری اداره تغذیه در ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۷

ماست موسیر - میوه	منوی ۱: چلو جوجه کباب- گوجه- کره- لیمو ترش منوی ۲: عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماست - آتش رشته - بامیه	منوی ۱: کتلت مرغ- خیار شور - سیب زمینی- گوجه- سس کچاپ- نان باگت منوی ۲: آبگوشت- پیاز- نان سنگک	۹۷/۳/۲۲	سه شنبه
دلستر - میوه	منوی ۱: سبزی پلو با ماهی- زیتون - لیمو ترش منوی ۲: چلو خورشید قیمه	سبزی خوردن - سوپ جو - شیرکاکائو	منوی ۱: کوفته تبریزی- فلفل دلمه- نان سنگک منوی ۲: جوجه چینی- سس کچاپ- خیار شور- سیب زمینی- نان	۹۷/۳/۲۳	چهارشنبه
ماست - میوه	منوی ۱: چلو کباب کوبیده نگینی - کره - گوجه- لیمو ترش- سماق منوی ۲: چلو تن ماهی	نان - ماست- آتش رشته- بامیه	موسا کا یونانی- سس کچاپ منوی ۲: فیله مرغ با قارچ- سس کچاپ- خیار شور	۹۷/۳/۲۴	پنجشنبه