

برنامه غذایی آبان ماه ۱۳۹۰

ردیف	روز	تاریخ	ناهار	شام
1	یکشنبه	۱۳۹۰/۸/۱	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	خوراک سالاد الویه-عدسی
2	دوشنبه	۱۳۹۰/۸/۲	باقلا پلو با گوشت + ماست تک نفره	خوراک کنتاکی مرغ با دورچین + سوپ
۳	سه شنبه	۱۳۹۰/۸/۳	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره
۴	چهارشنبه	۱۳۹۰/۸/۴	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	استانبولی پلو + ماست و خیار
۵	پنجشنبه	۱۳۹۰/۸/۵	چلو قیمه بادمجان + ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده + دوغ
۶	جمعه	۱۳۹۰/۸/۶	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	
7	شنبه	۱۳۹۰/۸/7	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + ماست تک نفره
۸	یکشنبه	۱۳۹۰/۸/۸	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	عدس پلو + ماست و خیار
9	دوشنبه	۱۳۹۰/۸/۹	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی
10	سه شنبه	۱۳۹۰/۸/۱۰	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	خوراک شنیسل مرغ با دورچین + سوپ
۱۱	چهارشنبه	۱۳۹۰/۸/۱۱	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	خوراک کوکو سیب زمینی با دورچین + آش رشته
12	پنجشنبه	۱۳۹۰/۸/۱۲	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره
۱۳	جمعه	۱۳۹۰/۸/۱۳	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	
۱۴	شنبه	۱۳۹۰/۸/۱۴	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	چلو قیمه بادمجان + ماست تک نفره
۱۵	یکشنبه	۱۳۹۰/۸/۱۵	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + ماست تک نفره	خوراک گوشت و قارچ با دورچین
۱۶	دوشنبه	۱۳۹۰/۸/۱۶	عید سعید قربان مبارک باد	
17	سه شنبه	۱۳۹۰/۸/17	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	خوراک همبرگر با دورچین + آش رشته
۱۸	چهارشنبه	۱۳۹۰/۸/۱۸	چلو کباب کوبیده + دوغ	استانبولی پلو + ماست و خیار
19	پنجشنبه	۱۳۹۰/۸/۱۹	چلو قیمه بادمجان + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + ماست تک نفره
20	جمعه	۱۳۹۰/۸/۲۰	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	
21	شنبه	۱۳۹۰/۸/۲۱	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	عدس پلو + ماست و خیار
22	یکشنبه	۱۳۹۰/۸/۲۲	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی
23	دوشنبه	۱۳۹۰/۸/۲۳	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	خوراک کباب کوبیده با دورچین + ماست تک نفره
24	سه شنبه	۱۳۹۰/۸/۲۴	عید سعید غدیر مبارک باد	
25	چهارشنبه	۱۳۹۰/۸/۲۵	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	چلو مرغ + ماست تک نفره
26	پنجشنبه	۱۳۹۰/۸/۲۶	چلو کباب کوبیده + دوغ	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره
17	جمعه	۱۳۹۰/۸/27	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	
28	شنبه	۱۳۹۰/۸/۲۸	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	خوراک کنتاکی مرغ با دورچین + سوپ
29	یکشنبه	۱۳۹۰/۸/۲۹	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + ماست تک نفره	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره
30	دوشنبه	۱۳۹۰/۸/۳۰	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	خوراک کوکو سیب زمینی با دورچین + آش رشته