

## برنامه غذایی بهمن ماه 1390

	چلو قیمه با دمجان + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + ماست تک نفره	1390/11/1	شنبه	1
	رحلت رسول گرامی اسلام (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) تسلیت باد		1390/11/2	یکشنبه	2
	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	1390/11/3	دوشنبه	3
	شهادت حضرت رضا (ع) تسلیت باد		1390/11/4	سه شنبه	4
	چلو گوشت + ماست تک نفره	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	1390/11/5	چهارشنبه	5
	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	استانبولی پلو + ماست و خیار	1390/11/6	پنجشنبه	6
	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره		1390/11/7	جمعه	7
	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	چلو مرغ + ماست تک نفره	1390/11/8	شنبه	8
	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	1390/11/9	یکشنبه	9
	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	خوراک همبرگر با دورچین + آتش رشته	1390/11/10	دوشنبه	10
	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	چلو گوشت + ماست تک نفره	1390/11/11	سه شنبه	11
	چلو قیمه با دمجان + ماست تک نفره	خوراک شنیسل مرغ با دورچین + سوپ	1390/11/12	چهارشنبه	12
	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	1390/11/13	پنجشنبه	13
	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره		1390/11/14	جمعه	14
	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	چلو مرغ + ماست تک نفره	1390/11/15	شنبه	15
	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + سالاد کاهو کلم	خوراک گوشت و قارچ با دورچین + سوپ	1390/11/16	یکشنبه	16
	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	استانبولی پلو + ماست و خیار	1390/11/17	دوشنبه	17
	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	خوراک سالاد الویه + عدسی	1390/11/18	سه شنبه	18
	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	1390/11/19	چهارشنبه	19
	چلو گوشت + ماست تک نفره	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	1390/11/20	پنجشنبه	20
	چلو مرغ + ماست تک نفره	میلاذ امام جعفر صادق (ع)	1390/11/21	جمعه	21
	پیروزی انقلاب اسلامی ایران		1390/11/22	شنبه	22
	چلو قیمه بهسیب زمینی + ماست تک نفره	خوراک کنتاکی مرغ با دورچین + سوپ	1390/11/23	یکشنبه	23
	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	عدس پلو + ماست و خیار	1390/11/24	دوشنبه	24
	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	چلو قیمه با دمجان + ماست تک نفره	1390/11/25	سه شنبه	25
	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	خوراک کوکو سیب زمینی با دورچین + آتش رشته	1390/11/26	چهارشنبه	26
	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	چلو کباب کوبیده + دوغ	1390/11/27	پنجشنبه	27
	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره		1390/11/28	جمعه	28
	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	1390/11/29	شنبه	29
	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	1390/11/30	یکشنبه	30

