

مینو غذا برای ۳ هفته



مینو غذای ما توسط
شاگردان امتحان گردیده
است و اکنون دارای غذاهای
مزدار می باشد



مینو غذا ما تغییر می کند. لطفاً به یاد
داشته باشید که همه غذاهای پرهیزانه را
آماده می کنیم



جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	غذای گرم جاکت کچالو
انگشتان ماهی کاد نان شده با چپس و لوبیا	برگر گوشت گاو با کچالو و سبزی رنگارنگ	مرغ بریان شده با کچالو بریان شده و سوپ ترکاری	مرغ کباب شده و برنج با لوبیا سبز	پیتزای پنیر و بادنجان رومی با نخود سبز	
برگر سبزی و چیپس با لوبیا پخته شده	لوبیا کمی توند با برنج و سبزیجات رنگارنگ	ساسیج سبزی با کچالو بریان شده، سبزی و ساس	پنیر مکرونی با نخود سبز	ساسیج و پاستا با نخود سبز	
ماهی و ساس آن	لوبیا پخته شده	پنیر و سلاد	سیمیان و سبزی	لوبیا پخته شده	

هر روز موجود مییاشد: آب، سلاد، نان خشک، شیر و میوه تازه

میوه تازه جمعه	ماست میوه ای صاف	جیبی جک	کیک کيله	کیک ونیلا	شیرینی
میوه تازه جمعه	ماست میوه ای صاف	جیبی جک	کیک کيله	کیک ونیلا	

ما متعهد هستیم که گزینه های کم تاثیر را در مینو برجسته کنیم تا با شما در انتخاب غذا کمک کنیم.

بخش سوم گاز های سبزخانه از تولید غذا بوجود می آید

سبزی ماهی غله جات انتخاب تغذی تولید کم کاربون تولید بسیار کم کاربون

مینو هفته دوم

هفته که ۱۵ اپریل، ۶ می، ۲۷ می، ۱۷ جون، ۸ جولای، ۲۹ جولای، ۱۹ اگست، ۹ و ۳۰ سپتمبر، ۲۱ اکتوبر، ۱۱ نوامبر، ۲ دسامبر، ۲۳ دسامبر، ۱۳ جنوری، ۳ و ۲۴ فبروری، ۱۷ مارچ، و ۷ اپریل آغاز میگردد.
* روز های رخصتی مکاتب



جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
------	---------	----------	---------	--------

سینه مرغ با چپس و لوبیا پخته شده	کباب مرغ با مسآله آن با برنج و سبزی رنگارنگ	گوشت بریان شده خوک با کچالو بریان شده، ترکاری و سوپ آن	ساسیج و کچالو بریان شده گوشت خوک و گاو با نخود و ساس آن	پیزیای پنیر و بادنجان رومی با نخود سبز
سبزی با چپس و لوبیا پخته شده	ماکرونی و پنیر با سبزیجات رنگارنگ	ساسیج سبزی با کچالو بریان شده، سبزی و ساس	پنیز و ماکرونی با بادنجان رومی با نخود سبز	کوفته ترکاری با ساس بانجان رومی با برنج و لوبیا سبز
ماهی و ساس آن	لوبیا پخته شده	پنیر و سلاد	سیمیان و سبزی	لوبیا پخته شده

غذای گرم
جاکت کچالو

هر روز موجود میباشد: آب، سلاد، نان خشک، شیر و میوه تازه

میوه تازه جمعه	چاکلیت	کیک و نیلا	کیک سیب	ماست میوه ای صاف
----------------	--------	------------	---------	------------------

شیرینی

ما متعهد هستیم که گزینه های کم تاثیر را در مینو برجسته کنیم تا با شما در انتخاب غذا کمک کنیم.
بخش سوم گاز های سبزخانه از تولید غذا بوجود می آید
تولید بسیار کم کاربون
غله جات
ماهی
انتخاب تغذی
تولید کم کاربون

مینو هفته سوم

هفته که ۲۲ اپریل، ۱۳ می، ۳ جون، ۲۴ جون، ۱۵ جولای، ۵ و ۲۶ اگست،
۱۶ سپتمبر، ۱۰ اکتوبر، ۲۸ اکتوبر، ۱۸ نوامبر، ۹ دسامبر، ۳۰ دسامبر،
۲۰ جنوری، ۱۰ فبروری، ۳ و ۲۴ مارچ، و ۱۴ اپریل آغاز میگردد.
* روز های رخصتی مکتب



جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
ماهی سرخ شده با چپس و لوبیا پخته شده	گوشت کوفته شده گاو با سیمیان همراه لوبیا سبز	کباب مرغ با مسآله آن با برنج، سبزی رنگارنگ و ساس آن	ساسیج و کچالو بریان شده گوشت خوک و گاو با نخود و ساس آن	پیزیای پنیر و بادنجان رومی با سبزی رنگارنگ
کوفته سبزی و ساس بادنجان رومی با چپس و لوبیا پخته شده	قورمه ترکیاری با رنج و لوبیا سبز	ساسیج سبزی با کچالو بریان شده، سبزی و ساس	پنیز و ماکرونی با نخود سبز	کوفته ترکیاری با سبزیجات رنگارنگ
پنیر	سیمیان و سبزی	پنیر و سلاد	ماهی سلمن	لوبیا پخته شده

غذای گرم
جاکت کچالو

هر روز موجود مییاشد: آب، سلاد، نان خشک، شیر و میوه تازه

میوه تازه جمعه	جمی جک	چاکلیت	ماست میوه ای صاف	کیک سیب
میوه تازه جمعه	جمی جک	چاکلیت	ماست میوه ای صاف	کیک سیب

ما متعهد هستیم که گزینه های کم تاثیر را در مینو
برجسته کنیم تا با شما در انتخاب غذا کمک کنیم.

بخش سوم گاز های سبزخانه از تولید غذا
بوجود می آید

تولید بسیار کم کاربون
غله جات
ماهی
انتخاب تغذی
سبزی
انتخاب تغذی