

برنامه غذایی دی ماه ۹۸ - مجتمع فرهنگی روشنگر

روز	تاریخ	غذا	پیش غذا
یکشنبه	۹۸/۱۰/۱	همبرگر - آش	
دوشنبه	۹۸/۱۰/۲	سبزی پلو - ماهی	لیمو یا نارنج - فرما
سه شنبه	۹۸/۱۰/۳	الویه - سوپ سفید	
چهارشنبه	۹۸/۱۰/۴	پلو فورشت قیمه سیب زمینی	سالاد
شنبه	۹۸/۱۰/۷	پلو فورشت قورمه سبزی	
یکشنبه	۹۸/۱۰/۸	آبگوشت	سبزی خوردن
دوشنبه	۹۸/۱۰/۹	عرس پلو با گوشت پرخ کرده	سالاد شیرازی
سه شنبه	۹۸/۱۰/۱۰	همبرگر - سوپ	
چهارشنبه	۹۸/۱۰/۱۱	زرشک پلو - مرغ	ماست
شنبه	۹۸/۱۰/۱۴	پلو کباب دیگی	گوجه فرنگی - ریحان
یکشنبه	۹۸/۱۰/۱۵	الویه - سوپ سفید	
دوشنبه	۹۸/۱۰/۱۶	ماکارونی	سالاد کلم
سه شنبه	۹۸/۱۰/۱۷	شنیسل مرغ - آش	سبزیجات بخارپز
چهارشنبه	۹۸/۱۰/۱۸	قیمه لا پلو	سالاد
شنبه	۹۸/۱۰/۲۱	کوفته	سبزی خوردن
یکشنبه	۹۸/۱۰/۲۲	سبزی پلو - ماهی	لیمو یا نارنج - فرما
دوشنبه	۹۸/۱۰/۲۳	فوراک لوبیا سبز	سیب زمینی سرخ شده
سه شنبه	۹۸/۱۰/۲۴	پلو فورشت قورمه سبزی	ماست و لپو
چهارشنبه	۹۸/۱۰/۲۵	لوبیا پلو	سالاد شیرازی
شنبه	۹۸/۱۰/۲۸	جوجه پینی	سوپ
یکشنبه	۹۸/۱۰/۲۹	ماکارونی	سالاد
دوشنبه	۹۸/۱۰/۳۰	پلو فورشت کرفس	سالاد