

برنامه غذایی مهر ماه ۹۸-مجتمع فرهنگی روشنگر

روز	تاریخ	غذا
دوشنبه	۹۸/۷/۱	
سه شنبه	۹۸/۷/۲	
پهارشنبه	۹۸/۷/۳	
شنبه	۹۸/۷/۴	زرشک پلو با مرغ - سالاد
یک شنبه	۹۸/۷/۷	آبگوشت - سبزی خوردن
دوشنبه	۹۸/۷/۸	ماکارونی - سالاد کلم
سه شنبه	۹۸/۷/۹	پلو فورشت قیمه با سیب زمینی - ماست
پهارشنبه	۹۸/۷/۱۰	عرس پلو با گوشت پرخ کرده - سالاد
شنبه	۹۸/۷/۱۳	ساندویچ مرغ - سوپ جو
یک شنبه	۹۸/۷/۱۴	لوبیا پلو - سالاد شیرازی
دوشنبه	۹۸/۷/۱۵	فوراک کله گنبدشکی - سبزی خوردن
سه شنبه	۹۸/۷/۱۶	باقالی پلو با مرغ - ماست
پهارشنبه	۹۸/۷/۱۷	ماکارونی - سالاد کلم
شنبه	۹۸/۷/۲۰	پلو فورشت قیمه بادمجان - سالاد
یک شنبه	۹۸/۷/۲۱	سالاد الویه - سوپ
دوشنبه	۹۸/۷/۲۲	عرس پلو با گوشت پرخ کرده - سالاد
سه شنبه	۹۸/۷/۲۳	فوراک مرغ و قارچ - پوره ی سیب زمینی
پهارشنبه	۹۸/۷/۲۴	پلو فورشت کرفس - سالاد
شنبه	۹۸/۷/۲۷	اربعین حسینی تسلیت بار
یک شنبه	۹۸/۷/۲۸	ماکارونی - سالاد کلم
دوشنبه	۹۸/۷/۲۹	سبزی پلو با ماهی - فرما - لیمو ترش
سه شنبه	۹۸/۷/۳۰	فوراک مرغ و لوبیا سبز - سالاد