



برنامه غذایی آذر ماه
سال تحصیلی ۹۶-۹۷
مجتمع آموزشی غیر دولتی سوده

ردیف	روز	تاریخ	نوع غذا	ارزش غذایی	توضیحات
۱	چهارشنبه	۹/۱	خوراک راگو (لوبیا چیتی + قارچ + هویج + سیب زمینی)	یک کاسه متوسط دارای ۳۰۰ کیلوکالری می باشد.	لوبیا چیتی منبع مناسبی از ویتامین «ت» بوده، همچنین میزان کلسیم، آهن، سدیم و پتاسیم موجود در این نوع لوبیا قابل توجه است
۲	شنبه	۹/۴	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۵ کیلوکالری می باشد	لبه منبع غنی فیبر است به همین دلیل برای کاهش کلسترول خون و کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی توصیه می‌شود
۳	یکشنبه	۹/۵	شنیسل مرغ + خیارشورو گوجه	هر ۱۰۰ گرم دارای ۱۸۰ کیلوکالری می باشد.	مرغ منبع خیلی خوب پروتئین است.
۴	سه شنبه	۹/۷	عدس پلو با گوشت چرخکرده و کشمش	هر قاشق غذا خوری دارای ۳۵ کیلوکالری می باشد.	عدس یکی از بهترین راه های تامین پروتئین کم چربی برای بدن ماست که سرشار از مواد معدنی، ویتامین ها، آنتی اکسیدان و فیبر است
۵	چهارشنبه	۹/۸	آش رشته + کوکو سیب زمینی	هر تکه ی متوسط کوکو سیب زمینی دارای ۱۵۰ کیلو کالری می باشد یک کاسه آش دارای ۱۷۰ کیلوکالری می باشد	سیب زمینی غنی از بتا کاروتن است (پیش ساز ویتامین آ) که وقتی پخته می شود، به آسانی جذب می شود. حبوبات موجود در آش رشته حاوی مقداری پروتئین گیاهی هستند که در کنار رشته تبدیل به پروتئین کامل می‌شود.
۶	شنبه	۹/۱۱	چلو خورشت کرفس	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۵ کیلوکالری می باشد.	برگ کرفس حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A می باشد. گیاه کرفس منبعی فوق العاده از ویتامین ث است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
۷	یکشنبه	۹/۱۲	ساندویچ کباب مرغ	هر ساندویچ متوسط دارای ۲۰۰ کیلو کالری می باشد.	مرغ منبع خیلی خوب پروتئین است و ۱۲۰ گرم آن حدود ۷۰ درصد نیاز پروتئین بدن را برآورده می سازد
۸	دوشنبه	۹/۱۳	لوبیا پلو	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۰ کیلوکالری می باشد.	لوبیا سبز با اینکه از کالری کمی برخوردار است از نظر تغذیه ای بسیار مقوی می باشد و بهترین جایگزین برای گوشت قرمز از نظر جذب آهن است
۹	سه شنبه	۹/۱۴	زرشک پلو با مرغ	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۰ کیلوکالری می باشد.	غذاهایی مثل گوشت مرغ که سرشار از نیاسین هستند می‌توانند از بیماری‌های مغزی از قبیل آلزایمر جلوگیری کنند
۱۰	شنبه	۹/۱۸	چلو خورشت قیمه آلو	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۰ کیلوکالری می باشد.	این خشکبار از نظر پتاسیم غنی بوده و در نتیجه برای کسانی که فشار خون بالا دارند، بسیار مناسب است. به علاوه، در آلو بخارا مقدار زیادی نیاسین، ویتامین آ و ویتامین ب۶ وجود دارد
۱۱	یکشنبه	۹/۱۹	الویه	هر قاشق غذا خوری دارای ۶۰ کیلوکالری می باشد.	تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است. سیب زمینی ویتامین سی فراوانی دارد
۱۲	دوشنبه	۹/۲۰	استامبولی پلو با گوشت چرخکرده	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۰ کیلوکالری می باشد.	سیب زمینی استامبولی ، سرشار از نیاسین پتاسیم و ویتامین ث است
۱۳	سه شنبه	۹/۲۱	چلو کباب کوبیده	هر سیخ کباب کوبیده دارای ۲۷۰ کیلو کالری می باشد.	گوشت دارای میزان قابل توجهی از امگا ۳ می باشد و منبع غنی از آهن است.
۱۴	چهارشنبه	۹/۲۲	پوره سیب زمینی + سوپ جو	یک بشقاب متوسط پوره سیب زمینی دارای ۱۸۰ کیلو کالری می باشد.	مواد شیمیایی معروف به مهار کننده های پروتئاز که در دانه های گیاهی از جمله در جو وجود دارند، عوامل موجب سرطان را در بستر روده ها سرکوب می کنند و به این دلیل جو در ردیف مواد ضد سرطان قرار دارد.
۱۵	شنبه	۹/۲۵	چلو خورشت قرمه سبزی	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۵ کیلوکالری می باشد.	لوبیا چشم بلبلی دارای منیزیم و کلسیم می باشد. لیجو عمانی ، ضد فشارخون است. ..گوشت گوساله منبع عالی آهن، روی و سلنیوم است
۱۶	یکشنبه	۹/۲۶	چلو جوجه کباب	هر سیخ جوجه دارای ۲۰۰ کیلوکالری می باشد.	جوجه کباب یکی از بهترین منابع پروتئین می باشد و همانطور که می دانیم ما آمینو اسید مورد نیاز خود را از پروتئین حیوانی و گیاهی تامین می کنیم
۱۷	دوشنبه	۹/۲۷	ماکارانی	یک بشقاب متوسط دارای ۱۶۰ کیلوکالری می باشد.	ماکارونی سرشار از ویتامین آ است ، برای پوست خوب است ، و به رشد سلولهای جدید پوستی کمک بسیاری میکند
۱۸	سه شنبه	۹/۲۸	سبزی پلو با مرغ	هر قاشق غذا خوری دارای ۴۰ کیلوکالری می باشد.	یک وعده غذایی کامل، غذایی است که ۲ تا ۳ گروه از اجزای هرم غذایی درست خوری را در بر می گیرد
۱۹	چهارشنبه	۹/۲۹	آبگوشت	هرملاقه معمولی دارای ۱۵۰ کیلوکالری می باشد.	نخود و لوبیا، منبع پروتئین گیاهی می باشد. گوشت ماهیچه، لبریز از آهن است. سیب زمینی مملو از بتا کاروتن است.

با توجه به نوع غذا در کنار غذا از انواع سالاد ، ماست ، ژله و نوشیدنی استفاده می شود.