

## برنامه آبان ماه ۱۴۰۱

روز	تاریخ	غذا	کنار غذا	نوشیدنی	خواص
شنبه	۷/۳۰	ماکارانی رشته‌ای	سس گوجه فرنگی	آب معدنی تک نفره	ماکارانی گندم کاملی است و برای رشد مو خوب است و همچنین غنی از پتاسیم است و به بهبود سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.
یکشنبه	۸/۱	زرشک پلو با مرغ و برنج زعفرانی	سالاد شیرازی	دوغ تک نفره	دانه‌های زرشک حاوی ویتامین C بالا و خواص خنک‌کنندگی است و همچنین مرغ که به دلیل داشتن پروتئین برای تمام دنیا شناخته شده است و خواص زیادی برای سلامتی دارد.
دوشنبه	۸/۲	برنج و خورشت قورمه سبزی و پلو زعفرانی	ماست تک نفره	آب معدنی تک نفره	قرمه سبزی حاوی مقدار بالایی ویتامین C است که این ویتامین برای حفظ و سلامت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است، ویتامین C را می‌توان در سبزیجات قرمه سبزی از جمله جعفری پیدا کرد.
سه‌شنبه	۸/۳	برنج + کوبیده مرغ و گوجه کبابی و پلو زعفرانی	سالاد فصل	شربت	۸۰ درصد کامل کالری سینه مرغ از پروتئین تامین می‌شود. بقیه از چربی حاصل می‌شود و سینه‌ی مرغ درصد کربوهیدرات ندارد.
چهارشنبه	۸/۴	عدس پلو با گوشت و کشمش و برنج زعفرانی	ماست خیار	آب معدنی تک نفره	ترکیب برنج و عدس، منبعی از خواص و فایده برای سلامتی است. مواد مغذی موجود در برنج و عدس خواصی عالی برای سلامتی دارند.
شنبه	۸/۷	ماکارانی فرمی	سس گوجه فرنگی	دوغ تک نفره	پاستا غنی از آهن است و می‌تواند به بیماری کم خونی کمک کند زیرا سطح هموگلوبین بدن را طبیعی نگه می‌دارد.
یکشنبه	۸/۸	ساندویچ همبرگر + نان مک‌دونالد	سس مخصوص + گوجه و خیارشور	شربت	همبرگرها، سرشار از پروتئین می‌باشند و به عبارتی مصرف همبرگر خالص می‌تواند تامینی از نیاز روزانه‌ی هر فرد به pro را تامین کند.
دوشنبه	۸/۹	برنج و خورشت قیمه و برنج زعفرانی و سیب‌زمینی سرخ شده ریز	ماست تک نفره	آب معدنی تک نفره	خورشت قیمه، سرشار از آهن بوده و موجب رفع کم‌خونی می‌شود و همچنین انرژی بدن را افزایش می‌دهد.
سه‌شنبه	۸/۱۰	استامبولی پلو با گوشت و سیب‌زمینی نگینی	سالاد شیرازی	دوغ تک نفره	سیب‌زمینی شاخص گلیسمی دارد و به همین علت باعث احساس سیری در شما می‌شود و باعث جلوگیری از اشتها کاذب می‌شود.
چهارشنبه	۸/۱۱	جوجه کباب زعفرانی + گوجه کبابی + برنج زعفرانی	ماست خیار	شربت	جوجه، از جمله غذاهایی است که بیش‌ترین pro را دارد و همچنین سرشار از ویتامین است و دارای مواد معدنی می‌باشد.
شنبه	۸/۱۴	ساندویچ شنیسل مرغ + نان مک‌دونالد	سس گوجه + خیارشور و کاهو و گوجه	آب معدنی تک نفره	شنیسل مرغ به علت داشتن ویتامین B <sub>3</sub> مانع از ابتلای افراد به آلزایمر می‌شود و همچنین قند خون را کنترل و انسولین را در بدن تنظیم می‌کند.
یکشنبه	۸/۱۵	چلوکباب کوبیده + گوجه کبابی و پلو زعفرانی	سالاد فصل با سس	دوغ تک نفره	وجود مقادیر بالای آهن و ویتامین B <sub>12</sub> در کباب کوبیده می‌تواند نقش موثری در تشکیل گلبول‌های قرمز خون در بدن داشته باشد و باعث خون‌سازی و تقویت بنیه بدن‌های ضعیف می‌شود.
دوشنبه	۸/۱۶	هویج پلو با مرغ طعم‌دار شده و هویج ریز خلالی طعم‌دار شده و برنج زعفرانی	سالاد شیرازی	آب معدنی تک نفره	هویج پلوی شیراز به علت داشتن ویتامین‌های E و A و C فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.
سه‌شنبه	۸/۱۷	برنج و خورشت قورمه سبزی و پلو زعفرانی	ماست تک نفره	شربت	قورمه سبزی خواص فوق‌العده‌ای برای بدن انسان دارد. انواع لوبیا در این غذا، آن را سرشار از فیبر، آهن و ... کرده است.
چهارشنبه	۸/۱۸	لوبیا پلو با گوشت و پلو زعفرانی	سالاد شیرازی	دوغ تک نفره	لوبیا پلو، سرشار از ویتامین K و منیزیم است و همچنین این پلو را منبع مناسبی از فیبر و بتاکاروتن می‌دانند.
شنبه	۸/۲۱	کتلت گوشت + گوجه سرخ شده + برنج	ماست خیار	آب معدنی تک نفره	این غذا به دلیل داشتن تخم‌مرغ، منبع بسیار خوب ید و فسفر است که ید برای ساخت هورمون تیروئیدی و فسفر برای رشد بهتر و سلامتی استخوان‌های بدن لازم است.

روز	تاریخ	غذا	کنار غذا	نوشیدنی	خواص
یکشنبه	۸/۲۲	زرشک پلو با مرغ و پلو زعفرانی	سالاد شیرازی	دوغ تک نفره	گوشت مرغ از دسته‌ی خانواده‌ی گوشت سفید می‌باشد و به خاطر داشتن نیاسین، مانع پیشرفت آلزایمر و اکثر بیماری‌های مغزی می‌شود.
دوشنبه	۸/۲۳	برنج و خورش قیমে و بادمجان حلقه‌ای سرخ شده با پلو زعفرانی	ماست تک نفره	شربت	بادمجان، طبعی گرم و خشک دارد و دارای خواص زیادی است.
سه‌شنبه	۸/۲۴	پیتزا قارچ و گوشت	سس تک نفره	آب معدنی تک نفره	یک برش پیتزای سالم، ۲۳ درصد از تمام پروتئینی که شما در روز نیاز دارید را فراهم می‌کند و همچنین پیتزا یک منبع خوب از فسفر است.
چهارشنبه	۸/۲۵	چلو جوجه کباب زعفرانی + جوجه کبابی و پلو زعفرانی	سالاد شیرازی	دوغ تک نفره	جوجه کباب از جمله غذاهایی است که بیشترین پروتئین در آن یافت می‌شود و همانطور که می‌دانید ما نیاز خود را از پروتئین حیوانی و گیاهی تامین می‌کنیم.

\* ۳ روز باقی‌مانده آبان، متعاقباً با برنامه‌ی آذرماه و شروع هفته اعلام می‌گردد.

\* هر روز بعد از غذا دسرهای یخچالی به صورت بسته بندی ارائه می‌گردد.

### قابل توجه اولیای گرامی دانش آموزان سوده:

**هیچ محدودیتی در گرفتن پرس‌های غذا ندارند و هر چند بار که تمایل**

**دارند می‌توانند درخواست سرویس غذا داشته باشند.**