

برنامه هفتگی تغذیه دانش آموزان دبیرستان رازی

ایام هفته	تغذیه یا صبحانه (۸:۵۰)	دسریا بعد از تغذیه (۱۰:۳۰)
شنبه	نان و پنیر و گردو	سیب و خرما - انجیر خشک
یکشنبه	کوکو سیب زمینی یا ساندویچ تخم مرغ	موز و خرما - بادام
دوشنبه	کوکو سبزی یا ساندویچ مرغ	هویج و خرما - بادام زمینی
سه شنبه	نان و پنیر و خیار سبز یا ساندویچ ماکارونی	موز و خرما - کشمش
چهارشنبه	نان و پنیر و گردو یا ساندویچ ماکارونی	سیب و خرما - پسته

ولی محترم : فرزندتان را به استفاده از تغذیه مناسب عادت دهید.