

برنامه غذایی کودکان دانشگاه فردوسی

ایام هفته	صبحانه	میان وعده
شنبه	یک خانگی + یک لیوان شیر عسل	سه عدد خرما + یک عدد میوه فصل
یکشنبه	پنیر (ترجیحا لیقوان تبریز) + گردو + یک لیوان شیر عسل یا ارده + عسل یا ارده + شیرهی انگور	یک یا دو عدد میوه فصل + خشکبار سالم (مویز، کشمش، انجیر خشک و یا انواع برگه‌ها)
دوشنبه	۱۵ گرم کره + عسل	شیر + سه عدد خرما + یک عدد میوه فصل
سه شنبه	خوراک لوبیا یا عدسی	یک یا دو عدد میوه فصل + خشکبار سالم (مویز، کشمش، انجیر خشک و یا انواع برگه‌ها)
چهارشنبه	یک عدد تخم مرغ محلی آب‌پز یا سه عدد تخم بلدرچین آب‌پز	یک یا دو عدد میوه فصل + خشکبار سالم (مویز، کشمش، انجیر خشک و یا انواع برگه‌ها)

- برچسب رنگی روی ظروف غذا برای جدا سازی ۱۸۰ ظرف غذا بر اساس کلاس بندی است. خواهشمندیم جهت جلوگیری از جابجایی ظروف غذا به هیچ عنوان برچسب ها جدا نشوند.
- حتی امکان از تعویض ظروف غذایی خودداری کنید. چرا که آشنا بودن کودک و مربی با ظرف در جلوگیری از جابجایی کمک کننده است.
- با توجه به اینکه ناهار حاوی ماهی باید بلافاصله پس از تهیه مصرف شود، خواهشمند است ناهار کودک ماهی نباشد. طبق تجربه با اینکه غذا در یخچال نگهداری می شود، نوآموزان با خوردن ماهی دچار تهوع یا مسمویت می شوند.
- ارسال ظروف شیشه ای به دلیل احتمال شکسته شدن در مهد کودک ممنوع است.