

লালমাটিয়া মহিলা কলেজ

লালমাটিয়া, ঢাকা-১২০৭।

ক্যান্টিন ভাড়া বিজ্ঞপ্তি

তারিখ: ১২/১১/২০১৯ খ্রি:

মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তরের নির্দেশনা মোতাবেক শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য সরবরাহ করার লক্ষ্যে লালমাটিয়া মহিলা কলেজের নানক ভবনের নিচতলায় ক্যান্টিন ভাড়া দেয়া হবে। ক্যান্টিন ভাড়া নিতে আত্মহীদের আগামী ১৭/১১/২০১৯ খ্রি: তারিখ বেলা ২ ঘটিকার মধ্যে আবেদন পত্র কলেজের ই-মেইলে (E-mail: lalmatiagirlscollege@yahoo.com) প্রেরণ করার জন্য বলা হলো।

ক্যান্টিনে যে সব খাবার রাখা যাবে তা নিম্নরূপ-

সকালে নাস্তা:

- ১) রুটি, সজি ভাজি;
- ২) ডিম, দুধ বা দুধের তৈরী খাবার;
- ৩) মৌসুমী ফল ইত্যাদি।

টিফিন:

- ১) রুটি;
- ২) ডিম;
- ৩) হালুয়া (বুটের, গাজর, পেঁপে, কাঁঠালের বীচি, সুজির তৈরী)
- ৪) মৌসুমী ফল যেমন-কলা/কমলা/পেয়ারা/আম ইত্যাদি।

দুপুরের খাবার:

- ১) ভাত, মাংস বা মাছ যেমন-ছোট মাছ, সামুদ্রিক মাছ ইত্যাদি।
- ২) কলিজা, ডাল, ভর্তা, সবুজ শাক ও রঙিন সবজি যেমন-লালশাক, পালংশাক, পুঁইশাক, সাজনে শাক বা ডাটা, মিষ্টি কুমড়া, গাঁজর, পেঁপে, টমেটো, শশা, শিম, কপি, বরবটি, বিভিন্ন ধরণের বীচি ইত্যাদি।

বিকালের নাস্তা:

- ১) ঘরের তৈরী আলু বা চিকেন চপ
- ২) বেগুনি
- ৩) ডালের বড়া
- ৪) সজি পাকুড়া
- ৫) ছোলা ভুনা
- ৬) খই, মুড়ি, চিড়া, দুই, ফল (কলা) ইত্যাদি।



অধ্যক্ষ

লালমাটিয়া মহিলা কলেজ

লালমাটিয়া, ঢাকা-১২০৭।