

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	Τους μονούς μήνες: - Μοσχάρι κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα Τους ζυγούς μήνες: - Χοιρινό κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα

3 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
A. - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - Φρέσκο φρούτο ή B. - Σουβλάκια κοτόπουλου με πιττάκια ολικής άλεσης** - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	A. - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Ρεβυθοκεφτέδες φούρνου με ρύζι - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα	- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	A. - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό και Σαλάτα ή Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Πίτα Λαχανικών - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

4 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
A. - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ, - Φρέσκο φρούτο ή B. - Φιλέτο κοτόπουλο παναρισμένο φούρνου με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) - ή - φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή Μεσογειακή Πίτα - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα

* Το γιαούρτι θα είναι πρόβειο ή αγελαδινό, πλήρες ή με μειωμένα λιπαρά, από εγκεκριμένη εταιρία ελληνικής παραγωγής, κατ' ελάχιστο 150 γρ.

** Τα πιττάκια ολικής άλεσης θα είναι δύο (2) για κάθε γεύμα, κατ' ελάχιστο 40 γρ. έκαστο.