

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

| 1η Εβδομάδα | | | | |
|--|---|--|--|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Ψαροκροκέτα με ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Φακές σούπα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια μοσχάρι με πατάτες φούρνου - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Αρακάς λαδερός με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

| 2η Εβδομάδα | | | | |
|---|--|---|---|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια κοτόπουλου με ριζότο - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Ψαροκροκέτα με πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα |

| 3η Εβδομάδα | | | | |
|--|---|---|--|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Ψαροκροκέτα με ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Μακαρόνια με μοσχάρισιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

| 4. Εβδομάδα | | | | |
|---|--|--|---|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Ψαροκροκέτα με πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | <ul style="list-style-type: none"> - Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | <ul style="list-style-type: none"> - Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα |