

1^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες	Φασόλια φούρνου ή φασολάδα	Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο	Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες
Φρέσκο φρούτο	Σαλάτα	Αυγό Βραστό	Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	Αυγό βραστό
	Ψωμί ολικής άλεσης	Σαλάτα		Σαλάτα
		Ψωμί ολικής άλεσης		Ψωμί ολικής άλεσης

2^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι/χοιρινό)	Λαχανικά
Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ	Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι	Φακές σούπα ή φακόρυζο	Μοσχάρι (τους μονούς μήνες)/Χοιρινό (τους ζυγούς μήνες) κοκκινιστό ή λεμονάτο με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι	Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα
Φρέσκο φρούτο	Σαλάτα	Αυγό Βραστό	Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα
		Σαλάτα		
		Ψωμί ολικής άλεσης		

3^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι και Φρέσκο φρούτο	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες	Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά)	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο, Αυγό Βραστό, Σαλάτα, Ψωμί ολικής άλεσης
ή	Σαλάτα	ή	Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	ή
Σουβλάκια κοτόπουλου με πιτάκια ολικής άλεσης** και Σαλάτα	Ψωμί ολικής άλεσης	Ρεβυθοκεφτέδες φούρνου με ρύζι και Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα		Πίτα Λαχανικών, Αυγό Βραστό, Σαλάτα

4^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
Κοτόπουλο λεμονάτο 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	Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα	Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή Μεσογειακή Πίτα
ή	Σαλάτα	Αυγό Βραστό	Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	Τυρί φέτα (ΠΟΠ)
Φιλέτο κοτόπουλο παναρισμένο φούρνου με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ, Φρέσκο φρούτο		Σαλάτα		Σαλάτα
		Ψωμί ολικής άλεσης		

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

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