

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 2021-2022

1- Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<i>Ψάρι</i>	<i>Όσπρια</i>	<i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθάρια - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βασιλάδος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2- Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<i>Ψάρι</i>	<i>Όσπρια</i>	<i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βασιλάδος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μωσχάρι κοκκινιστό με κριθάρια - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόπιτα ή Κορνόπιτα - Αυγό βραστό - Σαλάτα

3- Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<i>Ψάρι</i>	<i>Όσπρια</i>	<i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βασιλάδος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Ρεβίθια λεμονάνα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

4- Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<i>Ψάρι</i>	<i>Όσπρια</i>	<i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βασιλάδος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια μαυρομάτικα γαργι (κοκκινιστά) - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Σουτζουκέκια κοκκινιστά με ρύζι ή γουβαρολάκια λεμονάνα με ρύζι - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Λαχανικά φούρνου (πουρέ) με σάλτσα ντομάτας ή Πίνες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα