

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
12^Ο ΔΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
2019-2020

ΠΕΡΙΟΔΟΣ: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΕΩΣ ΚΑΙ ΜΑΡΤΙΟΣ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας –πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι -σαλάτα ή φρούτο	Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος) –τυρί φέτα ΠΟΠ -σαλάτα	Σπανακόπιτα –τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό –σαλάτα	Χοιρινό μπουκιές – πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι ή κριθαράκι -σαλάτα	Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος με πατάτες –τυρί φέτα ΠΟΠ –σαλάτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) –ρύζι ή πατάτες –σαλάτα ή φρούτο	Μπιφτέκια μοσχαρίσια –πατάτες φούρνου –τυρί φέτα ΠΟΠ -σαλάτα	Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο –τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό -σαλάτα	Κοτόπουλο ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες –σαλάτα	Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβύθια) –τυρί φέτα ΠΟΠ -σαλάτα

ΠΕΡΙΟΔΟΣ: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ ΚΑΙ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ -ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας –πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι -σαλάτα ή φρούτο	Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος) –τυρί φέτα ΠΟΠ -σαλάτα	Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβύθια) –τυρί φέτα ΠΟΠ -σαλάτα	Κρέας μοσχαρίσιο – πατάτες ή μακαρόνια ή κριθαράκι -σαλάτα	Σπανακόπιτα –τυρί φέτα ΠΟΠ -σαλάτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Μπιφτέκια μοσχαρίσια –πατάτες φούρνου ή πουρές ή μακαρόνια –τυρί φέτα ΠΟΠ –σαλάτα ή φρούτο	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) –ρύζι ή πατάτες -σαλάτα	Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας σάλτσα ντομάτας και λαχανικά –τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό –σαλάτα	Κοτόπουλο φούρνου –ρύζι ή πατάτες ή πλιγούρι -σαλάτα	Φασολάκια με πατάτα ή μπριαμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά) -τυρί φέτα ΠΟΠ –σαλάτα