

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2023-24 είναι το εξής:

1^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<u>ΤΡΙΤΗ</u> <i>Ψάρι</i>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> <i>Όσπρια</i>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με κριθαράκι ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) 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"> - Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<u>ΤΡΙΤΗ</u> <i>Ψάρι</i>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> <i>Όσπρια</i>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

3^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<u>ΤΡΙΤΗ</u> <i>Ψάρι</i>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> <i>Όσπρια</i>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - 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 μοσχάρι κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

4^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<u>ΤΡΙΤΗ</u> <i>Ψάρι</i>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> <i>Όσπρια</i>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με Φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαράκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα