

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1^η 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 ή ριζότο ή πατάτες - 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 μοσχάρισα 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				
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 ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - 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 ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα

3^η 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"> A.- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - Φρέσκο φρούτο ή B. - Σουβλάκια κοτόπουλου με πιτάκια ολικής άλεσης - Σαλάτα 	<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"> A. - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Ρεβυθοκεφτέδες φούρνου με ρύζι - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Μακαρόνια με μοσχάρισο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> A.- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Πίτα Λαχανικών - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

4^η 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"> A. - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ, - Φρέσκο φρούτο ή B. - Φιλέτο κοτόπουλο παναρισμένο φούρνου με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα 	<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 γιουβαρλάκια 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 Μεσογειακή Πίτα - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα

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