

### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθάρaki - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθάρaki - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό βραστό - Σαλάτα

### 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχάρι και κμα (4-5 κουταλιές της σούπας κμα) - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια μαυρομάτικα γεωχνί (κοκκινιστά) - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα