

A.4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2024-25 είναι το εξής:

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες - 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	- Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

3 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - 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 μοσχάρισιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

4 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα