**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ «ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ»**

(Εγκύκλιος ΥΠΠΕΘ Φ14/ΦΜ/192967/Δ1/9-11-2017)

* Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **1η εβδομάδα** | * **Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας** * **Ρύζι ή**   **μακαρόνια** ή  **πατάτες φούρνου**   * **Σαλάτα** | * **Μακαρόνια με κιμά**   *(4-5 κ. σούπας )*   * **Σαλάτα** | * **Φιλέτο ψαριού**   (*πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)*   * **Ρύζι ή πατάτες** * **Σαλάτα** | * **Κρέας μοσχαρίσιο** * **Ρύζι** ή   **μακαρόνια** ή  **κριθαράκι** ή  **πλιγούρι**   * **Σαλάτα** | * **Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος** * **Ψωμί** * **Ομελέτα ή βραστό αυγό** * **Σαλάτα** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **2η εβδομάδα** | * **Φιλέτο ψαριού**   (*πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)*   * **Ρύζι ή πατάτες** * **Σαλάτα** | * **Μπιφτέκια μοσχαρίσια** * **Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες** * **Σαλάτα** | * **Όσπρια** *(φακές ή φασόλια ή ρεβίθια)* * **Ρύζι ή Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα** | * **Κοτόπουλο** * **Ρύζι** ή   **μακαρόνια** ή  **πατάτες** ή  **πλιγούρι**   * **Σαλάτα** | * **Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο** * **Ψωμί ολικής άλεσης** * **Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό** * **Σαλάτα** *(λάχανο ή ντομάτες)* |

* Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος– Ιούνιος και Σεπτέμβριος –Οκτώβριος)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **1η εβδομάδα** | * **Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας** * **Ρύζι ή**   **μακαρόνια** ή  **πατάτες φούρνου**   * **Σαλάτα** | * **Μακαρόνια με κιμά**   *(4-5 κ. σούπας )*   * **Σαλάτα** | * **Φιλέτο ψαριού**   (*πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)*   * **Ρύζι ή πατάτες**   (*φούρνου ή σε μορφή πατατοσαλάτας )*   * **Σαλάτα** | * **Κρέας μοσχαρίσιο** * **Ρύζι** ή   **μακαρόνια** ή  **πατάτες** ή  **πλιγούρι**   * **Σαλάτα** | * **Σπανακόπιτα** *(με τυρί φέτα)* * **Ομελέτα ή βραστό αυγό** * **Σαλάτα** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **2η εβδομάδα** | * **Φιλέτο ψαριού**   (*πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)*   * **Ρύζι ή πατάτες** * **Σαλάτα** | * **Μπιφτέκια μοσχαρίσια** * **Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες** * **Σαλάτα** | * **Όσπρια** *(φακές ή φασόλια μαυρομάτικα ή χάντρες ή ρεβίθια)* * **Ρύζι ή Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα** | * **Κοτόπουλο φούρνου** * **Ρύζι** ή   **μακαρόνια** ή  **πατάτες** ή  **πλιγούρι**   * **Σαλάτα** | * **Φασολάκια ή μπριάμ** *(με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)* * **Ψωμί ολικής άλεσης** * **Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό** * **Σαλάτα** *(λάχανο ή ντομάτες)* |