**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)*
 |