

### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - 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

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- 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 κριθαράκι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

### 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- 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 κνί (4-5 κουταλιές της σούπας κνί) - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (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