

Μενού Σχολικών γευμάτων 2022-23

1 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- 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 λαδωρό με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 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 κριθαράκι - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Κορτόπιτα - Αυγό βραστό - Σαλάτα

3 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 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 κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

4 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Οσπρία	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- 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