

### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Οσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με κριθαράκι ή ριζότο</li> <li>- Φρέσκο φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φασόλια φούρνου ή φασολάδα</li> <li>- Αυγό Βραστό</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο</li> <li>- Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες</li> <li>- Αυγό βραστό</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>

### 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Οσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο</li> <li>- Φρέσκο φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κριθαράκι ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές σούπα ή φακόρυζο</li> <li>- Αυγό Βραστό</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ</li> <li>- Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα</li> <li>- Αυγό Βραστό</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>

### 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Οσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ</li> <li>- Φρέσκο φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ρεβίθια λεμονάτα</li> <li>- Τυρί φέτα ΠΟΠ</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά)</li> <li>- Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Σπανακόριζο ή Λαχανόριζο</li> <li>- Αυγό Βραστό</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Οσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές</li> <li>- Φρέσκο φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- κριθαράτο ή ριζότο σε σάλτσα με Φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο</li> <li>- Αυγό Βραστό</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί ολικής άλεσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα</li> <li>- Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός</li> <li>- Τυρί φέτα (ΠΟΠ)</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>