

	Κοτόπουλο	Ψάρι	Όσπριο	Κόκκινο κρέας	Λαδερό
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
1η εβδομάδα	Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι ή κριθαράκι	Φιλέτο/α ψαριού πανέ με ρύζι	Φασολάδα ή φασόλια φουρνου	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ρύζι	Αρακάς κοκκινιστός
	Φρούτο	Σαλάτα	Αυγό βραστό	Φρούτο ή σαλάτα	Αυγό βραστό
		Ψωμί ολικής	Σαλάτα		Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
2η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι	Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με κομμάτια από φιλέτο ψαριου	Φακές σούπα	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Σπανακόπιτα
	Φρούτο	Σαλάτα	Αυγό βραστό	Φρούτο ή σαλάτα	Αυγό βραστό
			Σαλάτα		Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
3η εβδομάδα	Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτεκι κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ πατάτας	Φιλέτο/α ψαριού πανέ με ρύζι	Ρεβύθια λεμονάτα	Ζυμαρικά με κιμά	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο
	Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί φέτα	Φρούτο ή σαλάτα	Αυγό βραστό
		Ψωμί ολικής	Σαλάτα		Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
4η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι	Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με κομμάτια από φιλέτο ψαριου	Φακές σούπα	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφταδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα	Πέννες ολικής με σάλτσα τομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός
	Φρούτο	Σαλάτα	Αυγό βραστό	Φρούτο ή σαλάτα	Τυρί φέτα
		Ψωμί ολικής	Σαλάτα		Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		