

	Κοτόπουλο	Ψάρι	Όσπριο	Κόκκινο κρέας	Λαδινό
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
1η εβδομάδα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Φασολάδα	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ριζότο	Αρακάς με πατάτες
			Αυγό βραστό		Αυγό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
2η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ριζότο ή πουρε	Κριθαρότο σε σάλτσα με γαρίδα	Φακές	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Σπανακόπιτα
			Αυγό		Αυγό βραστό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
3η εβδομάδα	Κοτόπουλο ψητό με ρυζι	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Ρεβίθια λεμονάτα	Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά	Σπανακόρυζο
			Τυρί φέτα		Αυγό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
4η εβδομάδα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πουρε	Κριθαρότο σε σάλτσα με γαρίδα	Φακές	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή κεφτεδάκια φουρνου με ρύζι και σάλτσα	Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός
			Αυγό		Τυρί φέτα
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		