

1η εβδομάδα

Δευτέρα (Λευκό κρέας κοτόπουλο η γαλοπούλα)	Τρίτη (Ψάρι)	Τετάρτη (Όσπρια)	Πέμπτη (Κόκκινο κρέας - μοσχάρι)	Παράσκευή (Λαχανικά)
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι καλαμπόκι	κριθαράκι με σάλτσα θαλασσινών	φασολάδα	Μπιφτέκια μοσχαρίσια με ρύζι καρότο	Αρακάς λεμονάτος με πατάτες
Φρούτο	λάχανο αγγούρι	αγγούρι καρότο	φρούτο	λάχανο άσπρο καρότο
	ψωμί ολικής άλεσης	Αυγό θραστό		Τυρί φέτα
		Ψωμί ολικής άλεσης		Ψωμί ολικής άλεσης
		2η εβδομάδα		
Δευτέρα (Λευκό κρέας κοτόπουλο η γαλοπούλα)	Τρίτη (Ψάρι)	Τετάρτη (Όσπρια)	Πέμπτη (Κόκκινο κρέας - μοσχάρι)	Παρασκευή (Λαχανικά)
Μπιφτέκια κοτόπουλου με ρύζι καλαμπόκι	Φιλέτο ψαριαού πανέ με ρύζι καρότο	Φακές	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Στανακόπιτα
Φρούτο	λάχανο αγγούρι	αγγούρι καρότο	φρούτο	λάχανο άσπρο καρότο
		Αυγό θραστό		Αυγό θραστο
	ψωμί ολικής άλεσης	Ψωμί ολικής άλεσης		
		3η εβδομάδα		
Δευτέρα (Λευκό κρέας κοτόπουλο η γαλοπούλα)	Τρίτη (Ψάρι)	Τετάρτη (Όσπρια)	Πέμπτη (Κόκκινο κρέας - μοσχάρι)	Παρασκευή (Λαχανικά)
Μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες	κριθαράκι με σάλτσα θαλασσινών	Ρεβύθια λεμονάτα	Πέννες με κιμά	Στανακόρυζο
Φρούτο	λάχανο αγγούρι	αγγούρι καρότο	φρούτο	λάχανο άσπρο καρότο
		Τυρί φέτα ΠΟΠ		Τυρί φέτα
	ψωμί ολικής άλεσης	Ψωμί ολικής άλεσης		Ψωμί ολικής άλεσης
		4η εβδομάδα		
Δευτέρα (Λευκό κρέας κοτόπουλο η γαλοπούλα)	Τρίτη (Ψάρι)	Τετάρτη (Όσπρια)	Πέμπτη (Κόκκινο κρέας - μοσχάρι)	Παρασκευή (Λαχανικά)
Μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου	Φιλέτο ψαριαού πανέ με ρύζι καρότο	Φακές	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι καρότο	Πέννες ολικής άλεσης με σάλτσα τομάτας και λαχανικά
Φρούτο	λάχανο αγγούρι	αγγούρι καρότο	φρούτο	λάχανο άσπρο καρότο
		Αυγό θραστό		Τυρί φέτα
	ψωμί ολικής άλεσης	Ψωμί ολικής άλεσης		