

A.4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2024-25 είναι το εξής:

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

| 1 ^η Εβδομάδα | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα) | <u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι | <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια | <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι) | <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά |
| - Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες - 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 | - Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

| 2 ^η Εβδομάδα | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα) | <u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι | <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια | <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι) | <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά |
| - Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο | - Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα | - Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα |

| 3 ^η Εβδομάδα | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα) | <u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι | <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια | <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι) | <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά |
| - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - 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 μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

| 4 ^η Εβδομάδα | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα) | <u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι | <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια | <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι) | <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά |
| - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο | - Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα | - Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα |