

## Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1 <sup>η</sup> Εβδομάδα				
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- 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 μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
2 <sup>η</sup> Εβδομάδα				
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- 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 καλαμάρια - 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 <sup>η</sup> Εβδομάδα				
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- 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 <sup>η</sup> Εβδομάδα				
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρια - 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 Πενες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα