

ΜΕΝΟΥ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Φεύματα 2η Εβδομάδα	6-Νοε	ΔΕΥΤΕΡΑ	Λευκό κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ	Ψάρι (Πέρκα ή Γάσσο ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ	Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ	Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Λαχανικά
	Φρούτο εποχής	Μητρώφεια κοτόπουλο με ρύζι	Ψαροκροκέτες με κριθαράκι	Φοκές	Μισοχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Σπανακόρυτα	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο	Αυγό βραστό			
		Σαλάτα με βραστά λαχανικά	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο							

Φεύματα 3η Εβδομάδα	13-Νοε	ΔΕΥΤΕΡΑ	Λευκό κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ	Ψάρι (Πέρκα ή Γάσσο ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ	Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ	Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Λαχανικά
	Φρούτο εποχής	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Φυλάετο ψαριού λειμονάτο με πατάτες	Ρεβίθια λειμονάτα	Μακαρονία με μισοχαρίσιο κριμά	Σπανάκόρυζο	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό			
		Ψωμί ολικής Άλεσης	Σαλάτα με βραστά λαχανικά	Ψωμί ολικής / Φέτα Πορ	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο						

Φεύματα 4η Εβδομάδα	20-Νοε	ΔΕΥΤΕΡΑ	Λευκό κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ	Ψάρι (Πέρκα ή Γάσσο ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ	Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ	Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Λαχανικά
	Φρούτο εποχής	Κοτόπουλο λειμονάτο με πατάτες βραστές	Ψαροκροκέτες με κριθαράκι	Φοκές σουτίρα	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι	Πένες ολικής με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο	Φέτα Πορ			
		Ψωμί ολικής Άλεσης	Σαλάτα με βραστά λαχανικά	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο						

Φεύματα 1η Εβδομάδα	27-Νοε	ΔΕΥΤΕΡΑ	Λευκό κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ	Ψάρι (Πέρκα ή Γάσσο ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ	Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ	Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Λαχανικά
	Φρούτο εποχής	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Φυλάετο ψαριού λειμονάτο με πατάτες κύβο	Φασολάδα	Μητρώφεια μισοχαρίσια με ρύζι	Απακάς λειμονάτος με πατάτες	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό			
		Ψωμί ολικής Άλεσης	Σαλάτα με βραστά λαχανικά	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο						