

ΜΕΝΟΥ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)					
Γεύματα 1η Εβδομάδα	2-Δεκ	3-Δεκ	4-Δεκ	5-Δεκ	6-Δεκ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο κοκκινιστό (120-150γρ) με κριθαράκι (120γρ)	Ψαροκροκέτες με πατάτες (240-270γρ)	Φασολάδα (240-260γρ)	Μπιφτέκια μοσχάρισια (110-140 γρ) με ρύζι (120γρ)	Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες (240-260γρ)
	Φρούτο εποχής	Ψωμί Ολικής Άλεσης	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό
		Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)
Γεύματα 2η Εβδομάδα	9-Δεκ	10-Δεκ	11-Δεκ	12-Δεκ	13-Δεκ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Μπιφτέκια κοτόπουλο (110-140 γρ) με πατάτες (120 γρ)	Φιλέτο ψαριού πανέ (100-130γρ) με κριθαράκι (120γρ)	Φακές (240-260γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150γρ) με κριθαράκι (120γρ)	Σπανακόπιτα (150γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130γρ)	Αυγό βραστό
			Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)
Γεύματα 3η Εβδομάδα	16-Δεκ	17-Δεκ	18-Δεκ	19-Δεκ	20-Δεκ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο ψητό (120-150γρ) με πατάτες φούρνου (120γρ)	Ψαροκροκέτες με πατάτες (240-270γρ)	Ρεβίθια λεμονάτα (240-260γρ)	Μακαρόνια (200-220γρ) με μοσχάρισιο κιμά (110-120γρ)	Σπανακόρυζο (240-260γρ)
	Φρούτο εποχής	Ψωμί Ολικής Άλεσης	Ψωμί ολικής / Φέτα Ποπ (40γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό
		Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)
Γεύματα 4η Εβδομάδα	23-Δεκ	24-Δεκ	25-Δεκ	26-Δεκ	27-Δεκ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι (Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο λεμονάτο (120-150γρ) με πατάτες φούρνου (120γρ)	Φιλέτο ψαριού πανέ (100-130γρ) με κριθαράκι (120γρ)	Φακές (240-260γρ)	Κεφτεδάκια κοκκινιστά (110-140γρ) με ρύζι (120γρ)	Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά (250γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130γρ)	Φέτα Ποπ (40γρ)
			Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130γρ)