

**ΜΕΝΟΥ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)**

Γεύματα 2η Εβδομάδα	6-Ιαν	7-Ιαν	8-Ιαν	9-Ιαν	10-Ιαν
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
			Φακές (240-260 γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι (120 γρ)	Σπανακόπιτα (150 γρ)
			Ψωμί ολικής / Αυγό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 3η Εβδομάδα	13-Ιαν	14-Ιαν	15-Ιαν	16-Ιαν	17-Ιαν
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο ψητό (120-150 γρ) με πατάτες (120 γρ)	Ψαροκροκέτες με πατάτες (220 - 250 γρ)	Ρεβίθια λεμονάτα (240-260 γρ)	Ζυμαρικά (200-220γρ) με μοσχαρίσιο κιμά (110-120 γρ)	Σπανακόρυζο (240-260 γρ)
	Φρούτο εποχής	Ψωμί Ολικής Άλεσης Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Φέτα Ποπ (40 γρ) Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 4η Εβδομάδα	20-Ιαν	21-Ιαν	22-Ιαν	23-Ιαν	24-Ιαν
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι (Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο λεμονάτο (120-150 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Φιλέτο ψαριού πανέ με ρύζι (240 - 270γρ)	Φακόρυζο (240-260 γρ)	Κεφτεδάκια κοκκινιστά (110-140 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά (250 γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Φέτα Ποπ (40 γρ) Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 1η Εβδομάδα	27-Ιαν	28-Ιαν	29-Ιαν	30-Ιαν	31-Ιαν
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο κοκκινιστό (120-150 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Ψαροκροκέτες με πατάτες (220 - 250 γρ)	Φασολάδα (240-260 γρ)	Μπιφτέκια μοσχαρίσια (110-140 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες (240-260 γρ)
	Φρούτο εποχής	Ψωμί Ολικής Άλεσης Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)