

ΜΕΝΟΥ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)					
Γεύματα 2η Εβδομάδα	3-Φεβ	4-Φεβ	5-Φεβ	6-Φεβ	7-Φεβ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Μπιφτέκια Κοτόπουλο με πατάτες (250γρ)	Φιλέτο ψαριού με με κριθαράκι (240-270γρ)	Φακές (240-260 γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι (120 γρ)	Σπανακόπιτα (150 γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Αυγό βραστό
			Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)
Γεύματα 3η Εβδομάδα	10-Φεβ	11-Φεβ	12-Φεβ	13-Φεβ	14-Φεβ
	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	Ψωμί ολικής / Φέτα Ποπ (40 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό
		Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)
Γεύματα 4η Εβδομάδα	17-Φεβ	18-Φεβ	19-Φεβ	20-Φεβ	21-Φεβ
	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 Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Φέτα Ποπ (40 γρ)
					Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)
Γεύματα 1η Εβδομάδα	24-Φεβ	25-Φεβ	26-Φεβ	27-Φεβ	28-Φεβ
	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	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό
		Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)