

ΜΕΝΟΥ ΙΟΥΝΙΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)

Γεύματα 1η Εβδομάδα	2-Ιουν	3-Ιουν	4-Ιουν	5-Ιουν	6-Ιουν
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι (Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι (120 γρ)	Ψαροκροκέτες με πατάτες (220 - 250 γρ)	Φασολάδα (240-260 γρ)	Μπιφτέκια μοσχάρισια (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 Καρότο Stick - Πατάτα (130 γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 2η Εβδομάδα	9-Ιουν	10-Ιουν	11-Ιουν	12-Ιουν	13-Ιουν
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
		Ψαροκροκέτες με κριθαράκι (220-250γρ)	Φακές (240-260 γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι(120 γρ)	Σπανακόπιτα (150 γρ)
		Σαλάτα Καρότο Stick - Πατάτα (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο τριμμένο - Παντζάρι κύβο (100-130 γρ)	Αυγό βραστό
			Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)