

ΜΕΝΟΥ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)

Γεύματα 1η Εβδομάδα	3-Νοε	4-Νοε	5-Νοε	6-Νοε	7-Νοε
	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)	Ψαροκοκέτες 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 Καρότο Stick - Πατάτα (130 γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)
Γεύματα 2η Εβδομάδα	10-Νοε	11-Νοε	12-Νοε	13-Νοε	14-Νοε
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Μπιφτέκια Κοτόπουλο με πατάτες (250γρ)	Ψαροκοκέτες με κριθαράκι (240-270γρ)	Φακές (240-260 γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι(120 γρ)	Σπανακόπιτα (150 γρ)
	Φρούτο εποχής	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)
Γεύματα 3η Εβδομάδα	17-Νοε	18-Νοε	19-Νοε	20-Νοε	21-Νοε
	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)	Ψαροκοκέτες 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 Καρότο Stick - Πατάτα (130 γρ)	Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)
Γεύματα 4η Εβδομάδα	24-Νοε	25-Νοε	26-Νοε	27-Νοε	28-Νοε
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο λεμονάτο (120-150 γρ) με πατάτες (120 γρ)	Ψαροκοκέτες με κριθαράκι (220 - 250 γρ)	Φακές (240-260 γρ)	Κεφτεδάκια κοκκινιστά (110-140 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά (250 γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα Καρότο Stick - Πατάτα (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο τριμμένο - Παντζάρι κύβο (100-130 γρ)	Φέτα Ποπ (40 γρ)
			Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)