

ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2023-2024

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	• ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ	• ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ	• ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΟΥΠΑ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΚΥΒΟΣ - ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ	• ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	• ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΤΡΙΜΜΑ & ΑΥΓΟ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2023-2024

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	• ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ	• ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙ

ΤΕΤΑΡΤΗ	• ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΚΥΒΟΣ - ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ	• ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	• ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΤΡΙΜΜΑ & ΑΥΓΟ

ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2023-2024
3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	• ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ	• ΡΟΛΟ ΒΑΚΑΛΛΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ	• ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ (ΚΥΒΟΣ) ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ	• ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	• ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ ΜΕ ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2023-2024
4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	• ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ	• ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ	• ΦΑΚΟΡΥΖΟ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΚΥΒΟΣ - ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟ
	• ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ	• ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
	• ΦΡΕΣΚΟ ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	• ΠΕΝΝΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ & ΛΑΧ/ΚΩΝ
	• ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΤΡΙΜΜΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ