

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2023 – 2024**

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα )	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Όσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
<b>1η εβδομάδα</b>	-Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με κριθαράκι ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα -Αυγό βραστό -Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	-Αρακάς ή φασολάκια λαδερά με πατάτες -Αυγό βραστό - Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης
<b>2η εβδομάδα</b>	- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά -Σαλάτα	- Φακές σούπα ή Φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό βραστό - Σαλάτα
<b>3η εβδομάδα</b>	-Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες -Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	-Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης
<b>4η εβδομάδα</b>	-Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές -Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά -Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	-Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή Φακές σούπα ή Φακόρυζο -Αυγό βραστό - Σαλάτα / Ψωμί ολικής άλεσης	-Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα -Αυγό βραστό -Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	-Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα τομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα τομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα