

ΜΕΝΟΥ ΜΑΡΤΙΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)

Γεύματα 2η Εβδομάδα	31-Μαρ	1-Απρ	2-Απρ	3-Απρ	4-Απρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Μπιφτέκια Κοτόπουλο με πατάτες (250γρ)	Ψαροκροκέτε με πατάτες (220 - 250 γρ)	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 βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 3η Εβδομάδα	7-Απρ	8-Απρ	9-Απρ	10-Απρ	11-Απρ
	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 Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Φέτα Ποπ (40 γρ) Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 4η Εβδομάδα	14-Απρ	15-Απρ	16-Απρ	17-Απρ	18-Απρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι (Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά

Γεύματα 1η Εβδομάδα	21-Απρ	22-Απρ	23-Απρ	24-Απρ	25-Απρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά

Γεύματα 2η Εβδομάδα	28-Απρ	29-Απρ	30-Απρ	1-Μαϊ	2-Μαϊ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Μπιφτέκια Κοτόπουλο με πατάτες (250γρ)	Ψαροκροκέτες με κριθαράκι (240-270γρ)	Φακές (240-260 γρ)	ΑΡΓΙΑ	Σπανακόπιτα (150 γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)