

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

1 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
-Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες -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 πατάτεςφούρνου ή ριζότο -Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες –Αυγό Βραστό -Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
-Μπιφτέκια κοτόπουλου ή Γαλοπούλας με ριζότο ή Πατάτες ή πουρέ -Φρέσκο φρούτο	-Κριθαρότο ή ριζότο σε Σάλτσα μεφιλέτο ψαριού ή με γαρίδα/και με καλαμάρι -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

3 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι -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

4 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
-Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ -Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι -Σαλάτα-	- 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 -Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	-Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και Λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός -Τυρί φέτα (ΠΟΠ) -Σαλάτα