

Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
1^η εβδομάδα	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου - Σαλάτα	-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά - Σαλάτα	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους) -Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι - Σαλάτα	-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος - Ψωμί -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα

4

2^η εβδομάδα	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες - Σαλάτα	-Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια) - Ρύζι ή Ψωμί - Τυρί φέτα - Σαλάτα	- Κοτόπουλο -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι - Σαλάτα	-Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο -Ψωμί ολικής άλεσης -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες)
-----------------------------------	---	---	--	---	---