

#### Α.4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2024-25 είναι το εξής:

##### Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	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 πατάτες φούρνου ή ριζότο  - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες  - Αυγό Βραστό  - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλεσης

##### 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	Ψάρι	Όσπρια	Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ  - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/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<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</b>	<b>Ψάρι</b>	<b>Όσπρια</b>	<b>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</b>	<b>Λαχανικά</b>
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες	- Ρεβίθια λεμονάτα	- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά)	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο Αυγό Βραστό
- Φρέσκο φρούτο	- Σαλάτα	- Τυρί φέτα ΠΟΠ	- Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σαλάτα
	- Ψωμί ολικής άλεσης	- Σαλάτα		- Ψωμί ολικής άλεσης
		- Ψωμί ολικής άλεσης		

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</b>	<b>Ψάρι</b>	<b>Όσπρια</b>	<b>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</b>	<b>Λαχανικά</b>
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή Φακές σούπα ή φακόρυζο	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός
- Φρέσκο φρούτο	- Σαλάτα-	- Αυγό βραστό	ή κφετεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα	- Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα
		- Σαλάτα	- Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	
		- Ψωμί ολικής άλεσης		

Τα σχολικά γεύματα έχουν παρασκευαστεί για να μοιράζονται στην/στις αίθουσα/ες ακριβώς πριν την έναρξη της σίτισης, ώστε να παραμένουν στις ασφαλείς θερμοκρασίες συντήρησης.

Σε κάθε περίπτωση, ουδεμία ευθύνη προκύπτει για τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς του προγράμματος και για το σχολείο από την κατανάλωση των γευμάτων εκτός σχολικού πλαισίου.