

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2026 – 2027 είναι το εξής:

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 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 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	Τους μονούς μήνες: - Μοσχάρι κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα Τους ζυγούς μήνες: - Χοιρινό κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Γιαούρτι ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα

3 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
A. - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - Φρέσκο φρούτο ή B. - Σουβλάκια κοτόπουλου με πιτάκια ολικής άλεσης - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	A. - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ / Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Ρεβιθοκεφτέδες φούρνου με ρύζι - Γιαούρτι ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα	- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	A. - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό / Σαλάτα ή Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Πίτα λαχανικών - Αυγό Βραστό / Σαλάτα

4 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
A. - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή B. - Φιλέτο κοτόπουλου παναρισμένο φούρνου 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 Μεσογειακή Πίτα - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) / Σαλάτα

-Το γιαούρτι είναι πρόβειο ή αγελαδινό, πλήρες ή με μειωμένα λιπαρά, από εγκεκριμένη εταιρία ελληνικής παραγωγής, κατ' ελάχιστο 150 γρ.

-Τα πιτάκια ολικής άλεσης είναι δύο (2) για κάθε γεύμα, κατ' ελάχιστο 40 γρ. έκαστο.

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.