|  |
| --- |
| **Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)** |
|   | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| 1η εβδομάδα | -Κοτόπουλοή μπιφτέκια κοτόπουλουή γαλοπούλας-Ρύζιή μακαρόνιαή 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-Ρύζιή μακαρόνιαή κριθαράκιή πλιγούρι- Σαλάτα | -Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος- Ψωμί-Τυρί φέταή Ομελέταή βραστό αυγό- Σαλάτα |
| 2η εβδομάδα | - Φιλέτο ψαριού (πέρκαή γλώσσαή βακαλάοςή παγκάσιους)- Ρύζι ή πατάτες- Σαλάτα | -Μπιφτέκια μοσχαρίσια-Ρύζιή μακαρόνιαή πατάτες- Σαλάτα | -Όσπρια (φακέςή φασόλιαή ρεβίθια)- Ρύζιή Ψωμί- Τυρί φέτα- Σαλάτα | - Κοτόπουλο-Ρύζιή μακαρόνιαή πατάτεςή πλιγούρι- Σαλάτα | -Σπανακόρυζοή λαχανόρυζο-Ψωμί ολικής άλεσης-Τυρί φέταή Ομελέταή βραστό αυγό- Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες) |
| **Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)** |
|   | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| 1η εβδομάδα | -Κοτόπουλοή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας-Ρύζιή μακαρόνιαή πατάτες φούρνου- Σαλάτα | - Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά- Σαλάτα | -Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)-Ρύζιή πατάτες (φούρνου ή σε μορφή πατατοσαλάτας- Σαλάτα | -Κρέας μοσχαρίσιο-Ρύζιή μακαρόνιαή κριθαράκιή πλιγούρι- Σαλάτα | -Σπανακόπιτα (με τυρί φέτα)-Ομελέταή βραστό αυγό-Σαλάτα |
| 2η εβδομάδα | - Φιλέτο ψαριού(πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)- Ρύζιή πατάτες- Σαλάτα | -Μπιφτέκια μοσχαρίσια-Ρύζιή μακαρόνιαή πατάτες-Σαλάτα | -Όσπρια(φακές ή φασόλια μαυρομάτικα ή χάντρες ή ρεβίθια)- Ρύζι ή Ψωμί- Τυρί φέτα- Σαλάτα | -Κοτόπουλο φούρνου-Ρύζιή μακαρόνιαή πατάτεςή πλιγούρι- Σαλάτα | -Φασολάκιαή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)-Ψωμί ολικής άλεσης-Τυρί φέταή Ομελέταή βραστό αυγό  |