|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)** | | | | | |
|  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| 1η 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 |
| 2η 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) |
| **Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)** | | | | | |
|  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| 1η 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 (φούρνου ή σε μορφή πατατοσαλάτας  - Σαλάτα | -Κρέας μοσχαρίσιο  -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι  - Σαλάτα | -Σπανακόπιτα (με τυρί φέτα)  -Ομελέτα ή βραστό αυγό  -Σαλάτα |
| 2η 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 μαυρομάτικα ή χάντρες ή ρεβίθια)  - Ρύζι ή Ψωμί  - Τυρί φέτα  - Σαλάτα | -Κοτόπουλο φούρνου  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι  - Σαλάτα | -Φασολάκια ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)  -Ψωμί ολικής άλεσης  -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό |