|  |
| --- |
| **Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)** |
|  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| **Μεσημεριανά γεύματα1η εβδομάδα** | **-Κοτόπουλοή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας****- πατάτες φούρνουή πουρέςή ρύζι****- Σαλάτα ή φρούτο** | **- Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος)****- Τυρί φέτα ΠΟΠ****- Σαλάτα** | **- Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια)****- Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό****- Σαλάτα** | **-Κρέας μοσχαρίσιο****- Πατάτες ή μακαρόνια****- Σαλάτα** | **-Σπανακόπιτα****- Τυρί φέτα ΠΟΠ****-Σαλάτα** |
| **Μεσημεριανά γεύματα2η εβδομάδα** | **-Μπιφτέκια μοσχαρίσια****-πατάτες φούρνου ή πουρές ή μακαρόνια****-Τυρί φέτα ΠΟΠ****-Σαλάτα ή φρούτο** | **Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος****- Ρύζι ή πατάτες****-Σαλάτα** | **-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπαςσάλτσα τομάτας και λαχανικά****- τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό** | **-Κοτόπουλο φούρνου****-Ρύζιή πατάτεςή πλιγούρι****- Σαλάτα** | **-Φασολάκια με πατάτα ήμπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)****-Τυρί φέτα ΠΟΠ****-Σαλάτα** |