|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)** | | | | | |
|  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| **Μεσημεριανά γεύματα 1η εβδομάδα** | **-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας**  **- πατάτες φούρνου ή πουρές ή 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 γεύματα 2η 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 σούπας σάλτσα τομάτας και λαχανικά**  **- τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό** | **-Κοτόπουλο φούρνου**  **-Ρύζι ή πατάτες ή πλιγούρι**  **- Σαλάτα** | **-Φασολάκια με πατάτα ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **-Σαλάτα** |