|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πρόγραμμα Διατροφής για Γεύμα στα Σχολεία** | | | | | |
| **Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)** | | | | | |
|  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| Μεσημεριανά γεύματα **1η εβδομάδα** | -Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας  - πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι  - Σαλάτα | -Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος)  - Τυρί Φέτα ΠΟΠ  - Σαλάτα | - Σπανακόπιτα  .-Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό  -Σαλάτα | - Χοιρινό μπουκιές  -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι  - Σαλάτα | -Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος με πατάτες  Τυρί φέτα ΠΟΠ  - Σαλάτα |
| Μεσημεριανά γεύματα **2η εβδομάδα** | - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος)  - Ρύζι ή πατάτες  - Σαλάτα ή φρούτο | -Μπιφτέκια μοσχαρίσια  -πατάτες φούρνου  - Τυρί φέτα ΠΟΠ  - Σαλάτα | - Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο  - Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό  - Σαλάτα | - Κοτόπουλο  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες  - Σαλάτα | - Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια)  - Τυρί φέτα ΠΟΠ  - Σαλάτα |