|  |
| --- |
| **Πρόγραμμα Διατροφής για Γεύμα στα Σχολεία** |
| **Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)** |
|   | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |
| Μεσημεριανά γεύματα**1η εβδομάδα** | -Κοτόπουλοή μπιφτέκια κοτόπουλουή 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 πατάτεςΤυρί 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 |