

1.3 Προτεινόμενο ενδεικτικό Πρόγραμμα Σίτισης

1^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ μπέικον ή Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Ψαρόσουπα	Κριθαράκι με καρότο κοκκινιστό ή Μινεστρόνε	Πέννες Ναπολιτέν ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταρταμοσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ψάρι φέτα με ρύζι ή Βακαλάος με σκορδαλιά	Φακές ή Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο Μεξικιέν με ρύζι ή Μπιφτέκι ψητό με πουρέ	Φασόλια σούπα ή Φασολάκια με πατάτες	Χοιρινό πρασοσέλινο ή Μοσχάρι με σάλτσα και ρύζι	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή Μουσακάς
Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Λαχανόρυζο ή Σούπα του Σεφ	Τυρόπιτα ή Σούπα εποχής	Λαχανικά βραστά Κοτόσουπα	Ριζότο θαλασσινών ή Σούπα λαχανικών	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Λουκάνικο χωριάτικο με πιλάφι ή Μοσχάρι με κριθαράκι	Σουτζουκάκια με ρύζι ή Γιουβαρλάκια	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μανιταριών ή Αρακάς με καρότο και πατάτα	Παστίτσιο ογκραντέν με τυριά ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με πατάτες φούρνου	Ψάρι φέτα με λαχανικά φούρνου ή Σουπιές με σπανάκι	Κοτομπουκιές με ριζότο ή Τυρί Φέτα	Χοιρινή Μπριζόλα φούρνου με πατάτες λεμονάτες ή Αρνάκι κατσαρόλας με μανέστρα
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

Σημείωση: Σε ημέρες-περιόδους νηστείας, θα προσφέρεται υποχρεωτικά επιλογή νηστίσιμη.