

3^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						
Κριθαράκι με καρότο κοκκινιστό ή Σούπα λαχανικών	Λαχανόρυζο ή Ψαρόσουπα	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον ή Μίνεστρόνε	Μπριάμ ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πουρέ ή Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι Τυρί Φέτα	Ψάρι φέτα με ρύζι ή Σαρδέλα με πατάτες φούρνου	Αρακάς με πατάτες ή Ρεβίθια λεμονάτα Τυρί Φέτα	Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή Χοιρινό λεμονάτο με κουσκουσάκι	Φακές ή Σπανακόρυζο Τυρί Φέτα	Χοιρινό ψητό με πατάτες φούρνου ή Μοσχάρι γιουβέτσι	Ρολό κιμά με πουρέ ή Σουτζουκάκια με ρύζι
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	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ	Πουρέ μπέικον ή Σούπα εποχής	Λαχανικά βραστά ή Κοτόσουπα	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Σούπα λαχανικών	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν Τυρί Φέτα	Λουκάνικο Φρανκφούρτης με πατάτες ή Κεφτεδάκια φούρνου με πατάτες φούρνου Τυρί Φέτα	Γιουβαρλάκια ή Σουφλέ με μπέικον, πατάτα και τυριά Τυρί Φέτα	Παστίτσιο ογκραντέν με λαχανικά ή Πίτσα Μαργαρίτα με πατάτες φούρνου Τυρί φέτα	Χταπόδι με θαλασσινά και κοφτό μακαρονάκι ή Ψάρι με ψητά λαχανικά	Γαλοπούλα με πουρέ ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι Τυρί Φέτα	Χοιρινή Μπριζόλα φούρνου με ρύζι ή Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
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 νηστίσιμης.