

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

				1	2	3	4
				Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο			Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα του σεφ	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο			Παστίτσιο ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Σουτζουκάκια σχάρας με ριζότο
	Συνοδευτικά			Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο			Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Πουρές λαχανικών	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο			Λαχανόρυζο ή Ομελέτα με πατάτες, τυρί και μπέικον	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ ή Λουκάνικα φρανκφούρτης με κριθαράκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μακαρόνια ογκραντέν	Μακαρονάκι κοφτό με θαλασσινά ή Σπανακόρυζο
	Συνοδευτικά			Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γιαούρτι
	Ειδικό πιάτο*						

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

5

6

7

8

9

10

11

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Παστίσιο	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Γίγαντες με χόρτα ή Ρεβίθια	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά	Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου ή Μπριζόλα χοιρινή με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Φακές	Σουτζουκάκια σχάρας με ριζότο	ή	ή	Τυρί	ή	ή
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Ριζότο θαλασσινών	Σαλάτα	Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα
		Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο			Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Τραχανάς	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ναπολιτέν	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ ή Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι	Αρακάς ανάμικτος ή Ογκραντέν λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά ή Μακαρονάδα Καρμπονάρα	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών ή Ομελέτα σπέσιαλ
	Ειδικό πιάτο*	ή Ομελέτα σπέσιαλ	Φασολάκια λαδερά	ή	ή	Μακαρονάδα Καρμπονάρα	ή	ή
	Συνοδευτικά	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα
		Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Κρέμα Φρούτο	Φρούτο

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		12	13	14	15	16	17	18
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα του σεφ	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά	Μπριζόλα χοιρινή με κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος		Τυρί-Ελιές	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ			
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρωσική Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Σούπα λαχανικών	Πουρές λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές με μπέικον	Μινεστρόνε	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Κριθαρότο θαλασσινών	Λαχανόρυζο ή Σπανακόρυζο	Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά ή Καλαμαράκια με ρύζι	Ομελέτα σπέσιαλ ή Ογκραντέν λαχανικών	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο τυρί	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με ρυζότο ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πέννες	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο
	Ειδικό πιάτο*	Σουφλέ με μακαρόνια, τυριά & μπέικον	Τυρί	Τυρί	Τυρί			Τυρί
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Κομπόστα	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		19	20	21	22	23	24	25
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φρέτα με σκορδαλιά	Παστίτσιο ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Αρνάκι ψητό με πουρέ ή Σνίτσελ κοτόπουλο με λαχανικά	Μπακαλιάρος τηγανητός σκορδαλιά ή Ρυζότο θαλασσινων
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές				Τυρί-Ελιές		
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ζυμαρόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Πέννες με λαχανικά	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μπιφτέκι σχάρας με αρακά και καρότο	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια	Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες ή Σουτζουκάκια με Κους-Κους	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο Τυρί	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά							

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		26	27	28	29	30	31
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή	Μακαρόνια με κιμά ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Λαζάνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο	Γαλέος με σκορδαλιά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο		Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Τραχανάς	Χορτόσουπα	Πουρές λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά πουρέ ή Λουκάνικο χωριάτικο με ρύζι	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ με μακαρόνια, τυριά & μπέικον	Πέννες με λαχανικά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Μακαρόνια καρμπονάρα	Τυρί				
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης
- **ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30**
- **ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00**
- **ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00**