

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

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

- 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		4	5	6	7	8	9	10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες Φασολάδα	Σούπα του σεφ Παστίτσιο	Ψαρόσουπα Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου	Κοτόσουπα Μακαρόνια με κιμά	Πουρές με μπέικον Γίγαντες με χόρτα	Κρεατόσουπα Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Μανιταρόσουπα Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
	Κυρίως πιάτο	ή Φακές	ή Σουτζουκάκια σχάρας με ριζότο	ή Ριζότο θαλασσινών	ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά	ή Μπριζόλα χοιρινή με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μινεστρόνε Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Πουρές με μπέικον Αγκινάρες αλά πολιτά	Τραχανάς Ομελέτα σπέσιαλ	Μινεστρόνε Κοχυλάκι με θαλασσινά	Χορτόσουπα Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Σούπα λαχανικών Μακαρόνια ογκραντέν
	Κυρίως πιάτο	ή Γεμιστά λαδερά	ή Φασολάκια λαδερά	ή Σπανακόρυζο	ή Ογκραντέν λαχανικών	ή Κολοκυθοπατάτες	ή Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι	ή 2 Αυγά μάτια με πατάτες
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο
	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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		11	12	13	14	15	16	17
		Καθαρά Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες Φασολάδα	Μινεστρόνε Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Πίκλες Φασόλια γίγαντες	Χορτόσουπα Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά	Ψαρόσουπα Βακαλάος πανέ με πλιγούρι	Σούπα του σεφ Μπριζόλα χοιρινή με κριθαράκι	Κοτόσουπα Μακαρόνια με κιμά
	Κυρίως πιάτο	ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	ή Φακές	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	ή Γαλέος με σκορδαλιά	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Κοτόπουλο ψητό με πουρέ
	Συνοδευτικά	Ταραμοσαλάτα- Ελιές- χαλβά Λαγόνα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρωσική Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών Κριθαρότο θαλασσινών	Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα & τριμμένο τυρί Μελιτζάνες με πατάτες ραγού	Πουρές λαχανικών Ψαροκροκέτες με πλιγούρι	Σούπα ζυμαρικών Ομελέτα σπέσιαλ	Μινεστρόνε Γεμιστά λαδερά	Πουρές με μπέικον Κρεατόσουπα με μοσχάρι και πατάτες	Μανιταρόσουπα Φασολάκια λαδερά
	Κυρίως πιάτο	ή Ογκραντέν λαχανικών	ή Σπανακόρυζο	ή Σουφλέ με πατάτες, τυριά & μπέικον	ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	ή Σπετσοφαί	ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	ή Αρακάς ανάμικτος
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Ζελέ	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα
	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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		18	19	20	21	22	23	24
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες Φασολάδα	Σούπα του σεφ Μακαρόνια με κιμά	Ψαρόσουπα Ψαροκροκέτες με πατάτες	Κρεατόσουπα Παστίτσιο	Πίκλες Γίγαντες	Χορτόσουπα Αρνάκι ψητό με πουρέ	Χορτόσουπα Λαζάνια με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	ή Φακές	ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με κοραλάκι και σως μουστάρδα	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Ρωσική σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών Μακαρόνια ογκραντέν	Σούπα ζυμαρικών Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Σούπα του σεφ Γεμιστά λαδερά	Πουρές με μπέικον Λαχανόρυζο	Σούπα του σεφ Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες	Μινεστρόνε Αγκινάρες αλά πολίτα	Ζυμαρόπιτα Ομελέτα σπέσιαλ
	Κυρίως πιάτο	ή Πέννες με λαχανικά	ή Μπιφτέκι σχάρας με αρακά και καρότο	ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	ή Φασολάκια	ή Σουτζουκάκια με Κους-Κους	ή Σπανακόρυζο	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο
	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

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		25	26	27	28	29	30	31
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ	νεστρόνε	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι	Φασολάκια λαδερά	Μακαρόνια με κιμά	Φασολάδα	Λαζάνια με κιμά	Μοσχαράκι κοκκινιστό με λαχανικά
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Ριζότο θαλασσινίων	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Τραχανάς	Χορτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Πέννες με λαχανικά	Μακαρόνια ογκραντέν	Κριθαρότο θαλασσινίων
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Μακαρόνια καρμπονάρα	Αγκινάρες αλα πολίτα	Λουκάνικο χωριάτικο με ρύζι	Καλαμαράκια κρασάτα με σπανάκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αρακάς λεμονάτος ανάμικτος με πατάτες και καρότο	Σουφλέ με πατάτες, τυριά & μπέικον
Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	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