

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2020**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ζυμαρόπιτα	Ριζότο με λαχανικά	Πίκλες	Φάβα	Ανάμικτα λαχανικά	Πατατοσαλάτα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Μακαρόνια με κιμά	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Λαζάνια με κιμά ή
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Σουτζουκάκια σμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκι	Τυρί-Ελιές	ή Παστίσιο	ή Γαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτες	ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σπανακόπιτα	Τυρόπιτα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν	Πουρές με λαχανικά	Χορτόπιτα με τυρί	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Μπριάμ	Ομελέτα σπέσιαλ	ή Σπανακόρυζο	Γεμιστά λαδερά ή	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Καλαμαράκια με ρύζι ή
	Ειδικό πιάτο*	ή Σπαγγέτι με θαλασσινά	ή Πέννες με λαχανικά	ή Ιμάμ Μπραιλντί	ή Φασολάκια λαδερά	ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Μυδοπίλαφο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Ζυμαρόπιτα	Ριζότο με λαχανικά	Πουρές με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Φάβα	Πλιγούρι με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια γίγαντες με χόρτα	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι και σάλτσα μoustάρδας	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο πέρκας με σκορδαλιά	Γαλοπούλα φιλέτο με ρύζι	Κολοκυθοπατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Μουσακάς ή Κοτόπουλο σνίτσελ	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές			ή Μακαρόνια με κιμά	Τυρί		ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Κους κους με μανιτάρια	Τυρόπιτα	Λουκάνικό Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Μπατσαριά	Μελιτζανοσαλάτα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες με λαχανικά	Λαχανικά Τουρλού ή Φασολάκια	Γεμιστά με κιμά ή Κοφτό μακαρονάκι με κιμά	Ιμάμ Μπαϊλντί ή Σπανακόρυζο	Πέννες με λαχανικά ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*	ή						ή Μπιφτέκι σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & ριζότο
	Συνοδευτικά	Σπετσοφάι Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ζελέ	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

15/6

16/6

17/6

18/6

19/6

20/6

21/6

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ζυμαρόπιτα	Πατάτες λεμονάτες	Πουρές με λαχανικά	Ανάμικτα λαχανικά	Πίκλες	Κοτόσουπα	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Παστίσιο	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ ή Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Γαλέος φετα λεμονάτος με πατάτες		Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Φρούτο	Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον	Μπατσαριά	Αρακάς ανάμικτος	Σπανακόπιτα	Σουφλέ λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Σπανακόρυζο ή	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικων με τυριά και μπέικον	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Πατάτες ογκραντέν με τυρί & μπέικον	Μυδοπίλαφο ή Γεμιστά λαδερά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Πέννες με λαχανικά	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μουσακάς
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριάμ	Λαχανικά τουρλού	Τυρί		Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κομπόστα

Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σπανακόπιτα	Σουφλέ ζυμαρικών	Τυρόπιτα	Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Μπατσαριά
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Σπανακόρυζο ή Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Ριζότο με θαλασσινά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Ψαροκροκέτες Με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*	ή Πέννες με θαλασσινά	ή Γεμιστά με κιμά	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Πέννες Πριμαβέρα	ή Πίτσα σπέσιαλ	ή Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Γιαούρτη	Σαλάτα Φρούτο

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

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

29/6

30/6

		Δευτέρα	Τρίτη					
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ζυμαρόπιτα					
	Κυρίως πιάτο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι					
	Ειδικό πιάτο*		ή Μακαρόνια με κιμά					
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο					

Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πατάτες ογκραντέν	Πουρές με λαχανικά					
	Κυρίως πιάτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Ομελέτα σπέσιαλ ή					
	Ειδικό πιάτο*	ή	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον					
	Συνοδευτικά	Πέννες με λαχανικά Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό					

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