

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

1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		1/9	2/9	3/9	4/9	5/9	6/9	
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο		Ριζότο με λαχανικά	Πίκλες	Φάβα	Ανάμικτα λαχανικά	Πατατοσαλάτα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο		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 Σουτζουκάκια σμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκι	Τυρί-Ελιές	ή Παστίτσιο	ή Γαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτες	ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι
	Συνοδευτικά		Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο		Σπανακόπιτα	Τυρόπιτα	Κοφτό μακαρονάκι με κιμά	Πουρές με λαχανικά	Χορτόπιτα με τυρί	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο		Μπριάμ	Ομελέτα σπέσιαλ	ή Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λαδερά	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Καλαμαράκια με ρύζι ή
	Ειδικό πιάτο*		ή Πέννες με λαχανικά	ή Μελιτζάνες παπουτσάκια με κιμά	ή Φασολάκια λαδερά	ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Μυδοπίλαφο
	Συνοδευτικά		Τυρί	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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9	13/9
		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 γιγαντές με χόρτα	Παστίσιο ή Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο πέρκας με σκορδαλιά	Κοτόπουλο Gordon Blue	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 Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ομελέτα	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	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*	ή Σπετσοφαί	Τυρί			ή Σπαγγέτι με θαλασσινά		ή Μπιφτέκι σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & ριζότο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	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

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	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 Κολοκυθοπατάτες	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					
	Συνοδευτικά	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Τυρί-Ελιές  Γλυκό	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	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	Μυδοπίλαφο ή	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μουσακάς	
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριάμ	Λαχανικά τουρλού		ή Πατάτες ογκραντέν με τυρί & μπέικον	Γεμιστά λαδερά	ή		
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Πέννες με λαχανικά  Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα  Κομπόστα	

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

4 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9	27/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπτα	Ζυμαρόπιτα	Σουφλέ λαχανικών	Ριζότο με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Κοτόσουπτα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Χοιρινό ψητό με σάλτσα ψητού & ρύζι	Πέρκα φιλέτο με σκορδαλιά	Αρνάκι ψητό με πατάτες ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο		ή Παστίτσιο	ή Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες	με ρύζι	
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Τυρί Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σπανακόπιτα	Σουφλέ ζυμαρικών	Τυρόπιτα	Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Μπατσαριά
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Ριζότο με θαλασσινά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Ψαροκροκέτες Με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*	ή Πέννες με θαλασσινά	ή Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	ή Γεμιστά με κιμά	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<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

28/9

29/9

30/9

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη				
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ζυμαρόπιτα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν				
	Κυρίως πιάτο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί				
	Ειδικό πιάτο*			ή Αγκινάρες αλα πολίτα				
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο				
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πατάτες ογκραντέν	Πουρές με λαχανικά	Σπανακόπιτα				
	Κυρίως πιάτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρόνια ογκραντέν ή Σπαγγέτι με θαλασσινά				
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά	Πέννες με λαχανικά Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο				

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