|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 16/12/24 - 22/12/24** | | | | | | | |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΣΑΒΒΑΤΟ** | **ΚΥΡΙΑΚΗ** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Φάβα βραστή**  **2. Σούπα βελουτέ μανιτάρια** | **1. Μακαρόνια με Κεφαλογραβιέρα**  **2. Σούπα Οσπρίων (φασόλια)** | **1. Κρεατόπιτα**  **2. Πατάτες φούρνου λεμονάτες** | **1. Πιπεριές Ογκρατέν**  **2. Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια)** | **1. Πίτσα Μαργαρίτα**  **2. Σπανακόπιτα** | **1. Τυρόπιτα**  **2. Σούπα Μινεστρόνε** | **1. Χορτόσουπα**  **2. Μακαρόνια βουτύρου με σκληρό τυρί τριμμένο** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1.Κοκκινιστό Μοσχαράκι με μελιτζάνα**  **2.Λουκάνικο Χωριάτικο με Πουρέ πατάτας**  **3.Μακαρόνια με σάλτσα Ντομάτας και Μανιτάρια**  **4. Μπάμιες**  **5. Χοιρινό Λεμονάτο με Ρύζι**  **6.Αρνάκι εξοχικό**  **7. Φασολάκια**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Κοτόπουλο στήθος λεμονάτο με ρεβίθια**  **2.Κοτομπουκιές Παναρισμένες**  **3.Φασόλια Γίγαντες πλακί**  **4.Λαχανοντολμάδες**  **5.Σαρδέλα ψητή με πατάτες**  **6. Σπαγγέτι Τέσσερα τυριά**  **7. Ριζότο με Κοτόπουλο στήθος**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Φασολάκια**  **2.Κοτόσουπα αυγολέμονο**  **3.Μπιφτέκια με σάλτσα ντομάτας και ρύζι**  **4.Σουπιές με σπανάκι**  **5.Πιπεριές γεμιστές λαδερές (με ρύζι και ντομάτα**  **6.Σουτζουκάκια ψητά με πατάτες**  **7. Σπαγγέτι με Σάλτσα Πέστο**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Γαλέος με πατάτες στο φούρνο**  **2. Κοτόπουλο στήθος ψητό με πατάτες φούρνου**  **3.Αρακάς Λαδερός με πατάτες**  **4.Κολιός ψητός με πουρέ πατάτας**  **5.Σπαγγέτι Καρμπονάρα**  **6.Μιλφέιγ Λαχανικών**  **7.Τηγανιά κοτόπουλο στήθος με γλυκόξινησάλτσα**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Φασόλια φούρνου**  **2.Σαρδέλα ψητή με πατάτες**  **3.Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο**  **4.Μπριάμ**  **5. Σπαγγέτι Ναπολιτέν**  **6. Θράψαλο κοκκινιστό με ρύζι**  **7. Λαχανοντολμάδες**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Κοτόπουλο στήθος λεμονάτο με λαχανικά**  **2.Μοσχαράκι Κοκκινιστό με σάλτσα και λαχανικά (μανιτάρια καρότα, πιπεριές)**  **3.Κριθαρότο με μανιτάρια**  **4.Μοσχαράκι ραγού με πατάτες φουρνου**  **5.Αρακάς με πατάτες**  **6. Σπαγγέτι με διάφορα λαχανικά**  **7.Σνίτσελ κοτόπουλο στήθος με πατάτες πουρέ**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Σουφλέ Λαζάνια**  **2.Μελιτζάνες Παπουτσάκια**  **3. Χοιρινό σουβλάκι με πατάτες**  **4. Μπάμιες**  **5.Πέννες αλά κρεμ με μανιτάρια**  **6. Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες**  **7.Μπριζόλες χοιρινές στη σχάρα και ρύζι**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟ-ΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πατάτες στο Φούρνο** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πατάτες τηγανιτές** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους Κους** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πουρές Πατάτας** * **Κριθαράκι Γιουβέτσι** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά )** * **Πολυσαλάτα** * **Πατάτες στο φούρνο** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους κους** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πατάτες στο Φούρνο** |
| * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κανταΐφι** * **Φρούιτ Ζελέ Βύσινο** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους σοκολάτα** * **Ρυζόγαλο** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Φρούιτ Ζελέ Ανανάς** * **Σοκολατόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Ρεβανί** * **Κρέμα σοκολάτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους Βανίλια** * **Σαραγλί** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα βανίλια-κανέλα** * **Ταχινόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ταψιού** * **Πανακότα** |
| **4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ 16/12/24 - 22/12/24** | | | | | | | |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΣΑΒΒΑΤΟ** | **ΚΥΡΙΑΚΗ** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Κρέπες με τυρί γκούντα και μπέικον**  **2. Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο** | **1. Χορτόσουπα**  **2. Χορτόπιτα** | **1. Καροτόσουπα βελουτέ**  **2. . Σούπα βελουτέ μανιτάρια** | **1. Παντζαροσαλάτα με γιαούρτι**  **2. Πιπεριές Ογκρατέν**  **3. Σούπα Μινεστρόνε** | **1. Τοματόσουπα**  **2. Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο** | **1. Τηγανιτά Μπιφτέκια**  **2. Κρεατόσουπα** | **1. Χυλοπίτες με τυρί φέτα**  **2 Κοτόσουπα με ζυμαρικά** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1.Τσιπούρα μελαχανικά σωτέ**  **2.Μπριάμ**  **3.Μπιφτέκι Ψητό από κοτόπουλο**  **4.Γάβρος τηγανιτός με πατατοσαλάτα**  **5. Ριζότο Θαλασσινών**  **6. Φακές Σούπα**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Σπετζοφάι (χωριάτικο λουκάνικο πιπεριές, ντομάτα)**  **2.Σουβλάκι κοτόπουλο στήθος με πατάτες**  **3.Πεινιρλί (Ζαμπόν, τυρί)**  **4. Σπαγγέτι με κιμά**  **5.Γιουβαρλάκια με σάλτσα**  **6.Παραδοσιακή Στραπατσάδα**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Πίτσα Μαργαρίτα**  **2.Τσιπούρα με πατάτες στο φούρνο**  **3.Ρολό Κοτόπουλο με Ζαμπόν**  **4. Κανελόνια με Σπανάκι**  **5. Αγκινάρες Λεμονάτες**  **6. Ριζότο Μανιταριών**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Μπουτάκια Κοτόπουλο τηγανιτά**  **2.Χοιρινή τηγανιά φούρνου**  **3.Φασόλια Χάντρες με σάλτσα**  **4.Χοιρινό κοκκινιστό με ρύζι**  **5.Σουφλέ Ζυμαρικών**  **6.Μανιτάρια σωτέ με ρύζι**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Αγκινάρες Αλα Πολίτα**  **2.Σπαγγέτι με κιμά**  **3. Ομελέτα (δύο αυγά, μανιτάρια, πιπεριές)**  **4.Σπανακόρυζο**  **5. Ριζότο Θαλασσινών**  **6. Σουφλέ με Λαχανικάκαι τυριά**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Γεμιστά με ρύζι (Ντομάτες πιπεριές κολοκυθάκια)**  **2.Γεμιστά με κιμά (Ντομάτες πιπεριές κολοκυθάκια)**  **3.Λουκάνικα Χοιρινά Φραγκφούρτης**  **4.Σουτζουκάκια Κοκκινιστά με ρύζι**  **5.Ριζότο Λαχανικών**  **6.Κανελόνια αλά Τοσκάνα**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Σουβλάκι κοτόπουλο ψητό με λαχανικά**  **2.Μπακαλιάρος στο Φούρνο με πατάτες**  **3.Φασολάκια**  **4.Ομελέτα με πατάτες και μπέικον**  **5.Σπανακόπιτα**  **6.Αγκινάρες αλά Πολίτα**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους κους** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Ρύζι** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους κους** * **Ταμπουλέ** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Ρύζι** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πουρές πατάτας** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Ψητά λαχανικά** |
| * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό Ταψιού** * **Κρέμα Βανίλια** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γιαούρτι με μέλι** * **Γαλακτομπούρεκο** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα βανίλια-κανέλα** * **Καρυδόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Φρούιτ Ζελέ Φράουλα** * **Μπακλαβάς** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Ρεβανί** * **Χαλβάς Σιμιγδαλένιος** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους μπανάνα** * **Τάρτα Φρούτων** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα καραμελέ** * **Φρούιτ Ζελέ Λεμόνι** |