

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

|              | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                                                                                                                                                                                    | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΣΑΒΒΑΤΟ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ΚΥΡΙΑΚΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ  | 1. Σούπα Μινεστρόνε με Κεφαλογραβιέρα<br>2. Σούπα κρέμα σέλινο                                                                                                                                                                                                                                                    | 1. Ψαρόσουπα<br>2. Πατάτες φούρνου                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Πατάτες Ογκρατέν<br>2. Σούπα μινεστρόνε                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. Μακαρόνια με Κεφαλογραβιέρα<br>2. Σούπα οσπρίων (φακές)                                                                                                                                                                                                                | 1. Γαύρος Τηγανιτός<br>2. Πατάτες φούρνου με τυρί και ζαμπόν                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. Κολοκυθόσουπα βελουτέ<br>2. Σούπα Οσπρίων (φακές)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1. Πίτσα Μαργαρίτα<br>2. Σούπα ανοιξιότικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ | 1. Μοσχαράκι ψητό με ρύζι<br>2. Κοτόπουλο στήθος με πράσο<br>3. Φασόλια Φούρνου<br>4. Σαρδέλα Φούρνου με ντομάτα και ρίγανη<br>5. Σουβλάκι κοτόπουλο στήθος με πατάτες<br>6. Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι<br>7. Σπαγγέτι Καρμπονάρα<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Γαλοπούλα μπουτί ψητή με ρύζι<br>2. Αγκινάρες αλά Πολίτα με σάλτσα αυγολέμονο<br>3. Παστίτσιο<br>4. Λιγκουίни ναπολιτέν<br>5. Θράψαλο τηγανητό με ρύζι<br>6. Ριζότο Θαλασσινών<br>7. Μπριάμ (μελιτζάνες πιπεριές κολοκύθια)<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Βακαλός στο φούρνο με πατάτες<br>2. Κοτόπουλο Στήθος ψητό στο Φούρνο με πατάτες<br>3. Πιπεριές γεμιστές με ρύζι (λαδερές)<br>4. Μελιτζάνες παπουτσάκια<br>5. Ριζότο Λαχανικών<br>6. Κολιός τηγαυιτός με πατάτες<br>7. Λιγκουίни με σάλτσα πέστο<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Φασολάκια<br>2. Σπετζοφάι<br>3. Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο<br>4. Αρνάκι φούρνου με μανέστρα<br>5. Κανελόνια α λα Φλορεντίν (κανελόνια με σπανάκι)<br>6. Αυγά Στραπατσάδα<br>7. Αρακάς Λαδερός<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Μοσχαράκι κοκκινιστό με λαχανικά και σάλτσα (μανιτάρια-πιπεριές-καρότα)<br>2. Κοτόπουλο στήθος με χυλοπίτες<br>3. Φασόλια γίγαντες<br>4. Σπανακόρυζο<br>5. Σπαγγέτι Ναπολιτέν<br>6. Μοσχαράκι βραστό με πατάτες<br>7. Κολοκυθάκια Γεμιστά με Αυγολέμονο<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Χοιρινή μπριζόλα στο φούρνο με ρύζι<br>2. Μπιφτέκι ψητό στη σχάρα με πουρέ πατάτας<br>3. Μπακαλιάρος φούρνου με Πατάτες βραστές<br>4. Αρακάς με πατάτες<br>5. Σπαγγέτι καρμπονάρα<br>6. Σνίτσελ χοιρινό με ρύζι<br>7. Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πατάτες πουρέ<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Σουκοτάκια κοτόπουλου στο φούρνο με ρύζι<br>2. Σουβλάκι Κοτόπουλο στήθος με Πατάτες φούρνου<br>3. Μελιτζάνες Παπουτσάκια<br>4. Φασολάκια με πατάτες<br>5. Κριθαρότο με κοτόπουλο στήθος<br>6. Λιγκουίни με τέσσερα τυριά<br>7. Γιουβαρλάκια με σάλτσα αυγολέμονο<br>8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>9. Ειδικό Βιολογικό Μενού |
| ΣΥΝΟ-ΕΥΤΙΚΑ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Κριθαράκι Γιουβέτσι</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά).</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Ρύζι Πιλάφι</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Κους Κους</li> <li>Ψητά Λαχανικά</li> <li>Πατάτες στο φούρνο</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Ρύζι</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Πλιγούρι</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Πατάτες στο Φούρνο</li> <li>Πουρές πατάτας</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Κους κους</li> </ul>                                                                                                                                 |
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Ρεβανί</li> <li>Σοκολατόπιτα</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Μους σοκολάτα</li> <li>Ρυζόγαλο</li> </ul>                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Μους σοκολάτα</li> <li>Φρουιτ Ζελέ Λεμόνι</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Ρεβανί</li> <li>Γιαούρτι με μέλι και καρύδια</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Μους Φράουλα</li> <li>Τάρτα Φρούτων</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Κρέμα καραμελέ</li> <li>Μους Μπανάνα</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Γλυκό ταψιού</li> <li>Πανακότα</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ

|              | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                                                                                                                                   | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                                                                                           | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                                                                                                                                                                                | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                                                                                                                                                         | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                                                                                                       | ΣΑΒΒΑΤΟ                                                                                                                                                                                                                                | ΚΥΡΙΑΚΗ                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ  | 1. Τυρόπιτα<br>2. Κρεατόσουπα                                                                                                                                                                                                             | 1. Κοτόπιτα<br>2. Κροκέτες με τυρί κασέρι                                                                                                                                                                                       | 1. Χορτόσουπα<br>2. Σούπα κρέμα τομάτα                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Χορτόπιτα<br>2. Σούπα κρέμα μανιτάρια                                                                                                                                                                                                       | 1. Καροτόσουπα Βελουτέ<br>2. Σούπα ανοιξιάτικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)                                                                                                                                                | 1. Πρασοκεφτέδες με τυρί φέτα<br>2. Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια)                                                                                                                                                                            | 1. Τραχανάς Σούπα με τυρί φέτα<br>2. Σούπα Λαχανικών                                                                                                                                                                                                 |
| ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ | 1. Κοτόπουλο στήθος ψητό με λαχανικά<br>2. Λαχανόρουζο<br>3. Λουκάνικα από κοτόπουλο<br>4. Ριζότο Μανιταριών<br>5. Πέννες σωτέ<br>6. Σπανακόρυζο<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού              | 1. Ομελέτα με τυρί και μανιτάρια<br>2. Μελιτζάνες Ιμαμ<br>3. Μοσχάρι Σούπα Αυγολέμονο<br>4. Φασολάκια Λαδερά<br>5. Σπετζοφάι<br>6. Σουφλέ Ζυμαρικών<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι<br>2. Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)<br>3. Μακαρόνια ογκρατέν<br>4. Κεφτεδάκια με πουρέ<br>5. Μπιφτέκι ψητό με πατάτες<br>6. Μουσακάς<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Ομελέτα με πατάτες<br>2. Κοτόσουπα<br>3. Κοτομπουκιές παναρισμένες<br>4. Μανιτάρια Σωτέ με Πατάτες<br>5. Μιλφέιγ Λαχανικών<br>6. Κανελόνια α λα Τοσκάνα με κιμά<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Μακαρόνια καρμπονάρα<br>2. Χοιρινή Πανσέτα με πατάτες<br>3. Τυρόπιτα<br>4. Ριζότο με Μανιτάρια και πιπεριές<br>5. Μπάμιες<br>6. Γάβρος τηγανιτός<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Καλαμαράκια με ρύζι<br>2. Μακαρόνια με κιμά<br>3. Γαλοπούλα Μπούτι Ψητή με πατάτες<br>4. Σπανακόπιτα<br>5. Αγκινάρες Αλα Πολίτα<br>6. Ριζότο Μανιταριών<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού | 1. Φασόλια γίγαντες<br>2. Ομελέτα με λουκάνικα κοτόπουλου<br>3. Μπιφτέκια ψητά με ρύζι<br>4. Κολοκυθοπατάτες<br>5. Πέννες με λαχανικά και τυριά<br>6. Μουσακάς Λαχανικών<br>7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών<br>8. Ειδικό Βιολογικό Μενού |
| ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Γλυκοπατάτα</li> <li>Πουρές Πατάτας</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Κινόα</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί φέτα</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Ταμπουλέ</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Κους κους</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Πολυσαλάτα</li> <li>Κριθαράκι Γιουβέτσι</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί</li> <li>Τυρί</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα εποχής ωμή</li> <li>Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)</li> <li>Ψητά λαχανικά</li> <li>Πολυσαλάτα</li> </ul>                                       |
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Κρέμα Σοκολάτα</li> <li>Γλυκό ταψιού</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Γιαούρτι με μέλι</li> <li>Κομπόστα ροδάκινο</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Κρέμα βανίλια- κανέλα</li> <li>Χαλβάς</li> <li>Σιμιγδαλένιος</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Φρούιτ Ζελέ</li> <li>Κεράσι</li> <li>Μηλόπιτα</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Ρεβανί</li> <li>Κρέμα Βανίλια</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Γλυκό ταψιού</li> <li>Γλυκάκι πατισερί</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Φρούτο Εποχής</li> <li>Γάλα Φρέσκο</li> <li>Κομπόστα ανανάς</li> <li>Ρεβανί</li> </ul>                                                                                                                        |