

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

	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
ΚΥΡΙΟΣ 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 γλυκόζηνησάλτσα 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	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί φέτα Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Πατάτες στο Φούρνο 	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Πατάτες τηγανιτές 	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί φέτα Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Κους Κους 	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί φέτα Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Πουρές Πατάτας Κριθαράκι Γιουβέτσι 	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Πατάτες στο φούρνο 	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί φέτα Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Κους κους 	<ul style="list-style-type: none"> Ψωμί Τυρί φέτα Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα εποχής ωμή Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα Πατάτες στο Φούρνο
	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Κανταΐφι Φρούιτ Ζελέ Βύσινιο 	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Μους σοκολάτα Ρυζόγαλο 	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Φρούιτ Ζελέ Ανανάς Σοκολατόπιτα 	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Ρεβανί Κρέμα σοκολάτα 	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Μους Βανίλια Σαραγλί 	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Κρέμα βανίλια-κανέλα Ταχινόπιτα 	<ul style="list-style-type: none"> Φρούτο Εποχής Γάλα Φρέσκο Γλυκό ταψιού Πανακότα

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ

	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
ΚΥΡΙΟΣ 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	<ul style="list-style-type: none"> • Ψωμί • Τυρί φέτα • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) • Πολυσαλάτα • Κους κους 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψωμί • Τυρί • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) • Πολυσαλάτα • Ρύζι 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψωμί • Τυρί • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) • Πολυσαλάτα • Κους κους • Ταμπουλέ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψωμί • Τυρί • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) • Πολυσαλάτα • Ρύζι 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψωμί • Τυρί φέτα • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) • Πολυσαλάτα • Πουρές πατάτας 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψωμί • Τυρί • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα εποχής ωμή • Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) • Πολυσαλάτα • Ψητά λαχανικά 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Γλυκό Ταψιού • Κρέμα Βανίλια 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Γιαούρτι με μέλι • Γαλακτομπούρεκο 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Κρέμα βανίλια- κανέλα • Καρυδόπιτα 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Φρούιτ Ζελέ Φράουλα • Μπακαλαβάς 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Ρεβανί • Χαλβάς Σιμιγδαλένιος 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Μους μπανάνα • Τάρτα Φρούτων 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτο Εποχής • Γάλα Φρέσκο • Κρέμα καραμελέ • Φρούιτ Ζελέ Λεμόνι