**Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1η Εβδομάδα** |  | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ *Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ *Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ *Λαχανικά*** |
| - Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - Φρέσκο φρούτο | - Ψαροκροκέτα με ρύζι  -Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Φακές σούπα  - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μπιφτέκια μο- σχαρίσια με πα- τάτες φούρνου - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | - Αρακάς λαδε- ρόςμε πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2η Εβδομάδα** |  | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ *Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ *Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ *Λαχανικά*** |
| - Μπιφτέκια κοτόπουλου με ριζότο - Φρέσκο φρούτο | - Ψαροκροκέτα με πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | - Σπανακόπιτα  - Αυγό Βραστό - Σαλάτα |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3η Εβδομάδα** |  | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ *Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ *Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ *Λαχανικά*** |
| - Κοτόπουλο ψητό με πα- τάτες φούρνου  - Φρέσκο φρούτο | - Ψαροκροκέτα με ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μακαρόνια με μο- σχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | - Σπανακόρυζο  - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4η Εβδομάδα** |  | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ *Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ *Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ *Λαχανικά*** |
| - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο | - Ψαροκροκέτα με πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Φασόλια μαυρο- μάτικα γιαχνί (κοκκινι- στά) - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Σουτζουκάκια κοκ- κινιστά με ρύζι  - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο | - Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα |