**Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων**

|  |  |
| --- | --- |
| **1η Εβδομάδα** |   |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ*Λευκό Κρέας (κοτόπουλοή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ*Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ*Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ*Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ*Λαχανικά*** |
| - Κοτόπουλο κοκκινιστό μεκριθαράκι- 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 (κοτόπουλοή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ*Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ*Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ*Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ*Λαχανικά*** |
| - Μπιφτέκια κοτόπουλου με ριζότο- Φρέσκο φρούτο | - Ψαροκροκέτα μεπατάτες- Σαλάτα- Ψωμί ολικής άλεσης | - Φασολάδα- Αυγό Βραστό- Σαλάτα- Ψωμί ολικής άλεσης | - Μοσχάρι κοκκινιστόμε κριθαράκι- Αυγό Βραστό- Φρέσκο φρούτο  | - Σπανακόπιτα - Αυγό Βραστό- Σαλάτα |

|  |  |
| --- | --- |
| **3η Εβδομάδα** |   |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ*Λευκό Κρέας (κοτόπουλοή 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 (4-5κουταλιές της σούπαςκιμά)- Αυγό Βραστό- Φρέσκο φρούτο  | - Σπανακόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ- Σαλάτα- Ψωμί ολικής άλεσης |

|  |  |
| --- | --- |
| **4η Εβδομάδα** |   |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ*Λευκό Κρέας (κοτόπουλοή γαλοπούλα)*** | **ΤΡΙΤΗ*Ψάρι*** | **ΤΕΤΑΡΤΗ*Όσπρια*** | **ΠΕΜΠΤΗ*Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)*** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ*Λαχανικά*** |
| - Κοτόπουλο λεμονάτο μεριζότο- 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 σάλτσαντομάτας και λαχανικά- Τυρί φέτα (ΠΟΠ)- Σαλάτα |