

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - Φρέσκο φρούτο	- Ψαροκροκέτα με ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φακές σούπα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο	- Αρακάς λαδερός με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
2η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- 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 <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου - Φρέσκο φρούτο	- Ψαροκροκέτα με ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχάρι κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο	- Σπανακόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
4η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>

<ul style="list-style-type: none">- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο- Φρέσκο φρούτο	<ul style="list-style-type: none">- Ψαροκροκέτα με πατάτες- Σαλάτα- Ψωμί ολικής άλεσης	<ul style="list-style-type: none">- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά)- Αυγό βραστό- Σαλάτα- Ψωμί ολικής άλεσης	<ul style="list-style-type: none">- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι- Αυγό Βραστό- Φρέσκο φρούτο	<ul style="list-style-type: none">- Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά- Τυρί φέτα (ΠΟΠ)- Σαλάτα
--	--	---	---	--