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 μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο	- Αρακάς λαδερός με 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 πατάτες φούρνου - Φρέσκο φρούτο	- Ψαροκροκέτα με ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο 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 μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο	- Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα