

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016**

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ				1/9	2/9	3/9	4/9
				Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο			Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο			Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ ή Παστίσιο	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Γαύρος τηγανητός με πατάτες	Μοσχάρι κοκκινιστό με κοφτό ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Λαζάνια με κιμά ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο
	Συνοδευτικά			Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο			Πουρές με μπέικον	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο			Σπανακόρυζο ή Φασολάκια	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστα με πουρέ	Καλαμαράκια με ρύζι ή Μακαρόνια ναπολιτέν
	Συνοδευτικά			Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*						

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Κολοκυθοπατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Μουσακάς ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Πατατοσαλάτα Φρούτο	ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*							Γραβιέρα Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Γεμιστά λαδερά	Λαχανικά Τουρλού ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Κεφτεδάκια με κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Φασολάκια λαδερά ή Σπανακόρυζο	Πέννες με λαχανικά ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη
	Ειδικό πιάτο*							

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Μουσακάς ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Κεφτεδάκια με ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	ή Γαύρος τηγανητός με πατάτες	ή Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Σπανακόρυζο ή	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Ζυμαρικά με θαλασσινά ή Μακαρόνια ογκραντέν	Ριζότο με θαλασσινά ή Καρμπονάρα	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν ή	Φασολάκια ή Λαχανικά εποχής Τουρλού
	Συνοδευτικά	ή Μπριάμ	ή Λαχανικά τουρλού	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Τυρί Φρούτο	ή Τυρί	ή Ομελέτα σπέσιαλ	ή Σαλάτα Κομπόστα
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	ή Τυρί Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Τυρί Φρούτο	ή Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Σαλάτα Κομπόστα

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ρυζότο	Κρεατόσουπα	Σούπα του σεφ		Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ		Σουτζουκάκια με ρύζι ή Παστίσιο	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Αρνάκι κοκκινιστό με πιλάφι	Λαζάνια με κιμά
		ή	ή	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος		ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Φασόλια φούρνου	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο		Σαλάτα	Γαύρος τηγανητός με πατάτες	Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι
Τυρί		Τυρί	Τυρί	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	
Ειδικό πιάτο*	Φρούτο Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο			
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πουρές με λαχανικά	Σπανακοπιτάκια	Ζυμαρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Σπανακόρυζο ή	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Λαχανικά τουρλού	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν ή Ριζότο με θαλασσινά
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Γεμιστά λαδερά	Λαχανικά τουρλού	Μακαρόνια κοφτό με κιμά	Τυρί Φρούτο	Πέννες πριμαβέρα	Μπιφτέκι με πουρέ	Σαλάτα Φρούτο
Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		
	Φρούτο	Φρούτο				Σαλάτα Φρούτο		

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		26/9	27/9	28/9	29/9	30/9		
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πίκλες		
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμουρνάικα με πιλάφι	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασόλια φούρνου ή Φακές		
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Κρέμα σοκολάτα		
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ		
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Λαχανικά Τουρλού ή	Κεφτεδάκια με κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Μπριάμ ή Πέννες με λαχανικά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ριζότο με θαλασσινά		
	Συνοδευτικά	Μακαρόνια ογκραντέν Τυρί Φρούτο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον Τυρί Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Φρούτο Σαλάτα		
	Ειδικό πιάτο*							

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης