

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

						1	2
						Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					Πουρές με λαχανικά	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Αρνάκι με ρύζι ή Σουτζουκάκια με πουρέ	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά ή Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά					Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					Ζυμαρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο					Αγκινάρες αλά πολίτα ή Αρακάς αναμικτός	Καλαμαράκια με ρύζι ή Μακαρόνια ναπολιτέν
	Συνοδευτικά					Τυρί	
	Ειδικό πιάτο*					Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

3

4

5

6

7

8

9

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κρεατόσουπα	Σούπα του σέφ	Σούπα λαχανικών	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με πιλάφι	Γίγαντες πλακί ή Αρακάς ανάμικτος	Μπιφτέκι με πιλάφι ή Μακαρόνακι κοφτό με κιμά	Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι ή Σουτζουκάκια στυρνέικα με κριθαράκι	Αρνάκι ψητό με πουρέ ή Κεφτεδάκια με ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί - Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Ρυζότο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπείκον	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ριζότο με θαλασσινά	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Φασολάκια λάδερα	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπείκον ή Ομελέτα σπέσιαλ	Καλαμαράκια με ρύζι ή Πέννες με λαχανικά	Γεμιστά με κιμά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Σαλάτα	Λαχανόρυζο ή Σπανακόρυζο Τυρί Γιαούρτι	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι ή Σπαγγέτι θαλασσινών Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Τυρί Γιαούρτι	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

10

11

12

13

14

15

16

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές μπέικον	Κοτόσουπα	Πίκλες	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούππα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάδα ή Φακές Τυρί - Ελιές	Παστίσιο ή Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρε ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούππα του σέφ	Πουρές με λαχανικά	Σούππα του σεφ	Πρασόρυζο	Σούππα ζυμαρικών	Πουρές μπέικον	Σούππα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Λαχανικά τουρλού ή Μακαρόνια ναπολιτέν	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά ή Σουφλέ ζυμαρικών	Πέννες με λαχανικά ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ	Λουκάνικα ψητά με κριθαράκι ή Καλαμαράκια με ρύζι	2 αυγά μάτια με πατάτες ή Πέννες με λαχανικά
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

17

18

19

20

21

22

23

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά ή Φασόλια φούρνου	Κεφτεδάκια κοκκινιστά Με ρύζι ή Μακαρόνακι κοφτό με κιμά	Φασολάδα ή Φακές Τυρί-Ελιές	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Γαύρος τηγανιτός με πατάτες	Μπιφτέκι με πουρέ ή Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι
	Συνοδευτικά	Τυρί		Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα	Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο		Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πουρές μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Λαχανικά Τουρλού ή Αρακάς ανάμικτος	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	Ριζότο με θαλασσινά ή Μακαρόνια ογκραντεν	Σουφλέ με ζυμαρικά, τυριά & μπέικον ή Γεμιστά λαδερά	Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Μακαρόνια Καρμπονάρα ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Κοφτό μακαρονάκι ναπολιτέν ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον
	Συνοδευτικά			Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο		Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

24

25

26

27

28

29

30

31

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Δευτέρα
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως πιάτο	Σούπα λαχανικών	Πουρές μπέικον	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Πίκλες
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Γίγαντες πλακί ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	Φασολάδα ή Φακές Τυρί-Ελιές Φρούτο	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά Σαλάτα Φρούτο	Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά Σαλάτα Φρούτο	Μπιφτέκι με πιλάφι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με κριθαράκι Σαλάτα Γλυκό	Κεφτεδάκια ρύζι σάλτσα ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι Σαλάτα Φρούτο	Φασολάδα ή Φακές Τυρί - Ελιές Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπέικον	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο Συνοδευτικά Ειδικό πιάτο*	Μακαρόνια καρμπονάρα ή Γεμιστά με κιμά Σαλάτα Φρούτο	Πρασόρυζο ή Φασολάκια λάδερα Τυρί Φρούτο	Μακαρόνι κοφτό με κιμά ή Κεφτεδάκια με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	Ρυζότο με θαλασσινά ή Σουφλέ ζυμαρικών Σαλάτα Φρούτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν Τυρί Φρούτο	Λαχανόρυζο ή Σπανακόρυζο Τυρί Φρούτο	Λουκάνικα ψητά με ρύζι ή Καλαμαράκια με ρύζι Σαλάτα Κομπόστα	Μακαρόνια ογκραντέν ή Μακαρόνι κοφτό με θαλασσινά Σαλάτα Φρούτο