

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2016

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

		1	2	3	4	5	6
		Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με πιλάφι	Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	Μακαρόνια μικμά ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Αρνάκι με ρύζι ή Κεφτεδάκια με πουρέ	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά ή Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σκληρό τυρί Φρούτο	Ρώσικη σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα	Σούπα του σέφ	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λάδερα	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια καρμπονάρα	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Λαχανόρυζο	Καλαμαράκια με ρύζι ή Μακαρόνια ναπολιτέν	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο					

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-09.30 - ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30 - ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		7	8	9	10	11	12	13
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Μινεστρόνε	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά ή Σουτζουκάκια σχάρας με πιλάφι	Γίγαντες πλακί ή Αρακάς ανάμικτος	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	Μπιφτέκι με πιλάφι ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι	Αρνάκι ψητό με πουρέ ή Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί - Ελιές	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Πουρές μπέικον	Ρυζότο	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντεν	Λαχανόρυζο ή	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά με κιμά ή Γουβαρλάκια αυγολέμονο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή Σπαγγέτι θαλασσινών	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι
	Συνοδευτικά	ή Πένες με σαλτσα ζυμαρικών	Φασολάκια λάδερα	ή Ομελέτα σπέσιαλ	ή Τυρί	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Τυρί	ή Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30 - ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		14	15	16	17	18	19	20
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα του σέφ	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Σαρδέλα ψητή με πατάτες	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι.
	Συνοδευτικά	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Τυρί - Ελιές	ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	ή Σαλάτα	ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι	ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Τυρί	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Ρυζόγαλο	Μελιτζανοσαλάτα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σέφ	Πουρές μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Σουφλέ ζυμαρικών	Λαχανόρουζο ή Φασολάκια λάδερα	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μπιφτέκι με πουρέ ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά	Λουκάνικα ψητά με κριθαράκι ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν
	Συνοδευτικά	Τυρί	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Κομπόστα	Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα	Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		21	22	23	24	25	26	27
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές μπέικον	Σούπα λαχανικών	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά ή Μακαρόνια με κιμά	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Γαύρος τηγανιτός με πατάτες	Μοσχάρι γιουβέτσι ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα μανιταριών
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπέικον	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Ρυζότο με θαλασσινά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αγκινάρες αλά πολιτα ή Σπανακόρυζο	Καλαμαράκια με ρύζι ή Πέννες με λαχανικά	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λάδερα Τυρί Φρούτο	Σουτζουκάκια με κριθαράκι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα	Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν Τυρί Φρούτο
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο				
	Ειδικό πιάτο*							

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 28 29 30

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη				
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως πιάτο	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πίκλες				
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	Φασολάδα ή Φακές Τυρί-Ελιές Φρούτο				
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Ρυζότο				
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μπριαμ	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λάδερα Τυρί Φρούτο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπεϊκον ή Καλαμαράκια με ρύζι Τυρί Φρούτο				
	Συνοδευτικά							
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο						

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00