

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

				1	2	3	4
				Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο			Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο			Μακαρόνια με κιμά 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 Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σκληρό τυρί Φρούτο	Ρώσικη σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο			Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα	Σούπα του σέφ	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο			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 Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*						

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

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		5	6	7	8	9	10	11
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Μινεστρόνε	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	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	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι
	Συνοδευτικά	Τυρί - Ελιές	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Ρυζότο	Μινεστρόνε	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντεν	Λαχανόρυζο ή	Ρυζότο θαλασσινίων ή Σπαγγέτι θαλασσινίων	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπεϊκον	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
	Συνοδευτικά	ή Πένες με σαλτσα ναπολιτέν	Φασολάκια λάδερα	Σαλάτα	ή Ομελέτα σπέσιαλ	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Τυρί	ή Γεμιστά με κιμά
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα

*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		12	13	14	15	16	17	18
		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 ή Αρακάς ανάμικτος	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Σαρδέλα ψητή με πατάτες	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο		Τυρί - Ελιές Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο		Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*		Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Ρυζόγαλο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σέφ	Πουρές μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Σουφλέ ζυμαρικών ή Μακαρόνια ναπολιτέν	Λαχανόρουζο ή Φασολάκια λάδερα	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ	Λουκάνικα ψητά με κριθαράκι ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Μπιφτέκι με πουρέ ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρουζο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο		Τυρί Κομπόστα	Τυρί Φρούτο
	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

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

19

20

21

22

23

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές μπέικον	Σούπα λαχανικών	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα		
	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		
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπέικον	Σούπα του σέφ		
	Κυρίως πιάτο	Ρυζότο με θαλασσινά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αγκινάρες αλά πολιτα ή Σπανακόρυζο	Καλαμαράκια με ρύζι ή Πέννες με λαχανικά	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λάδερρα	Σουτζουκάκια με κριθαράκι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ		
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα		
	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