

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

1 - 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

		1	2	3	4	5
		Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					
	Κυρίως πιάτο	Ψαρόσουπα Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Κοτόσουπα Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Σούπα ζυμαρικών Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σούπα του σεφ Σουτζουκάκια σχάρας με ριζότο ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Κρεατόσουπα Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*					
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					
	Κυρίως πιάτο	Πουρές με μπέικον Μακαρόνια ογκραντέν ή Πέννες με λαχανικά	Μινεστρόνε Λαχανικά τουρλού ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Χορτόσουπα Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ ή Λουκάνικα φρανκφούρτης με κριθαράκι	Πουρές λαχανικών Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μακαρόνια ογκραντέν Σαλάτα Φρούτο	Μανιταρόσουπα Μακαρονάκι κοφτό με θαλασσινά ή Σπανακόρυζο Σαλάτα Γιαούρτι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*					

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.45

ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

6

7

8

9

10

11

12

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπεικον	Κρεατόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Παστίσιο	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Γίγαντες με χόρτα ή Φασολάκια	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Μπριζόλα χοιρινή με κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Φακές	ή Σουτζουκάκια σχάρας με ριζότο	ή Ρυζότο θαλασσινων	ή Σαλάτα	ή Τυρί	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με πατάτες	ή Ρώσικη Φρούτο
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Φρούτο	ή Σαλάτα	ή Γλυκό	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Φρούτο
		Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο			
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πουρές με μπικον	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ναπολιτέν	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ ή Λουκάνικα φρανκφούρτης με κριθαράκι	Αρακάς ανάμικτος ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά ή Μακαρονάδα Καρμπονάρα	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών ή Ομελέτα σπέσιαλ
	Ειδικό πιάτο*	ή Ομελέτα σπέσιαλ	ή Φασολάκια λαδερά	ή Σαλάτα	ή Σαλάτα	ή Σαλάτα	ή Τυρί	ή Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Φρούτο	ή Κρέμα Φρούτο	ή Φρούτο
		Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο			

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		13	14	15	16	17	18	19
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Φασολάδα ή Φακές	Μπιφτέκι με ρύζι ή Κεφτεδάκια με πουρέ	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος		Τυρί-Ελιές				
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές λαχανικών	Σούπα λαχανικών	Πουρές με μπεικόν	Μινεστρόνε	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Κριθαρότο θαλασσινών ή	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Καλαμαράκια με ρύζι	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λαδερά	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο τυρί	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ ή Σνίτσελ κοτόπουλο με ρυζότο	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο
	Ειδικό πιάτο*	Σουφλέ με μακαρόνια, τυριά & μπέικον			Τυρί			Τυρί
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ	Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		20	21	22	23	24	25	26
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πίκλες	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Παστίσιο ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Μπακαλιάρος τηγανητός σκορδαλιά ή Ρυζότο θαλασσινων	Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι ή Αρνί ψητό Πατάτες
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ζυμαρόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Πέννες με λαχανικά	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Λουκάνικο χωριάτικο με κριθαράκι	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια ναπολιτέν με τυρί	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια	Μπιφτέκι με ριζότο ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο Τυρί	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

28

29

30

31

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη			
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε			
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ			
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές		Γαλέος με σκορδαλιά	Σαλάτα Φρούτο			
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο				
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών			
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια καρμπονάρα	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια Τυρί	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Λουκάνικο χωριάτικο με ρύζι	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ με μακαρόνια, τυριά & μπέικον			
	Ειδικό πιάτο*		Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο			
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο						

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00