

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

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

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

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-09.30 - ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 - 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	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 φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	Μπιφτέκι με πιλάφι ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι	Παστίσιο ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι
	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	Χορτόσουπα	Κους-Κους με μανιτάρια	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντεν	Λαχανόρυζο ή	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά με κιμά ή Γουβαρλάκια αυγολέμονο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή Σπαγγέτι θαλασσινίων	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ
	Συνοδευτικά	ή Πένες καρμπονάρα	Φασολάκια λάδερα	ή Ομελέτα σπέσιαλ	ή Τυρί	ή Σαλάτα Φρούτο	ή Τυρί	ή Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Κρέμα

*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 ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα του σέφ	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Βακαλάος με σκορδαλιά ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με κοφτό μακαρονάκι	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί - Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Ρυζόγαλο	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
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 ή Μακαρόνια ναπολιτέν	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λάδερα	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μπιφτέκι με λαχανικά ή Γουβαρλάκια κοκκινιστά πουρέ	Λουκάνικα ψητά με κριθαράκι ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κρέμα	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Τυρί Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

*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	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	Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	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	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπέικον	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Ρυζότο με θαλασσινά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αγκινάρες αλά πολιτά ή Σπανακόρυζο	Καλαμαράκια με ρύζι ή Πέννες με λαχανικά	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λάδερα Τυρί Φρούτο	Σουτζουκάκια με ρυζότο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ Σαλάτα	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*					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

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27 28 29 30

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη			
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως πιάτο	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα			
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	Φασολάδα ή Φακές Τυρί-Ελιές Φρούτο	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι Σαλάτα Φρούτο			
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Μανιταρόσουπα	Ρυζότο	Σούπα ζυμαρικών			
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ναπολιτέν ή Μπριαμ	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λάδερα	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπείκον ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Λαχανόρυζο			
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο			
	Ειδικό πιάτο*							

*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