

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

						1/6	2/6
						Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Αρνάκι λεμονάτο με πουρέ ή
	Ειδικό πιάτο*					ή Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι
	Συνοδευτικά					Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο					Λουκάνικα Φρανκφούρτης Κοφτό μακαρόνι	Σουφλέ λαχανικών ή Μακαρόνια ναπολιτέν
	Ειδικό πιάτο*					ή Γουβαρλάκια κοκκινιστα με πουρέ	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά					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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		3/6	4/6	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια λαδερά ή Αρακάς ανάμικτος	Μουσακάς ή Κοτόπουλο σνίτσελ κριθαράκι	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Γραβιέρα Ρώσικη Φρούτο
	Συνοδευτικά					Φρούτο	Γλυκό	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Πουρές με Μπέικον	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες με λαχανικά ή	Λαχανικά Τουρλού ή Κους-Κους με Μανιτάρια	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα Ναπολιτέν	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί ή Ρυζότο με θαλασσινά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο
	Ειδικό πιάτο*	Σπετσοφαί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Ζελέ	Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα Φρούτο			

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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Παστίσιο	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Φασόλια φούρνου	Μακαρόνια με κιμά	Κεφτεδάκια με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Φέτα Γαλέος με σκορδαλιά	ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	ή Φακές	ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	ή Μπριζόλα με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί	ή Σαλάτα	ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Τυρί-Ελιές	ή Μελιτζανοσαλάτα	ή Φρούτο
		Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν	Σπανακόρυζο	Ομελέτα σπέσιαλ	Ζυμαρικά με θαλασσινά	Ριζότο με θαλασσινά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριάμ	ή Λαχανικά τουρλού	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Μακαρόνια ογκραντέν	ή Γεμιστά λαδερά	ή Πέννες με λαχανικά	ή Λαχανικά εποχής Τουρλού
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπα	Σούπα του Σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Φασόλια φούρνου	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με ρύζι ή Παστίσιο	Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες	Αρνάκι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Ζυμαρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Γεμιστά με κιμά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Ριζότο με θαλασσινά ή Πέννες πριμαβέρα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ	Καλαμαράκια με χόρτα ή Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Σαλάτα Γιαούρτη	Σαλάτα Φρούτο

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

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Αρακάς ανάμικτος	Τουρλού λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια ή Φασόλια φούρνου	Παστίτσιο ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Φέτα Γαλέος με σκορδαλιά ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες	Μουσακάς ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι	Αρνάκι λεμονάτο με πουρέ ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*			Τυρί	Σαλάτα			
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές με λαχανικά	Μινεστρόνε	Ζυμαρόπιτα	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί ή Ρυζότο με θαλασσινά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρόνια ογκραντέν ή Σουφλέ λαχανικών	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Σουφλέ λαχανικών ή Μακαρόνια ναπολιτέν	Γεμιστά λαδερά ή Πέννες πριμαβέρα
	Ειδικό πιάτο*			Σουφλέ λαχανικών	Τυρί			
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο

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