

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

						1	2	3
						Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο					Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο					Φασολάκια λαδερά	Αρνάκι λεμονάτο με πιλάφι	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
						ή	ή	ή
	Συνοδευτικά					Αρακάς ανάμικτος	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κοχυλάκι	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*					Τυρί	Σαλάτα	Ρώσικη σαλάτα
					Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο					Χορτόσουππα	Πουρές με μπέικον	Μανιταρόσουππα
	Κυρίως πιάτο					Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
						ή	ή	ή
	Συνοδευτικά					Μακαρόνια ναπολιτέν με τριμμένο τυρί	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά & λουκάνικα	Μπιφτέκι σχάρας με πλιγούρι & σως μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*					Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα
					Φρούτο	Φρούτο	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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		4	5	6	7	8	9	10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Μινεστρόνε	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Σαρδέλα ψητή με ανάμικτα λαχανικά	Μπιφτέκι με πουρέ & λεμονάτη σάλτσα	Παστίσιο
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Φακές	Σουτζουκάκια σχάρας & πιλάφι με λεμονάτη σάλτσα πιλάφι	Ρεβίθια σούπα	Κοτόπουλο σνίτσελ με κοχυλάκι	Γαλέος με σκορδαλιά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κοραλάκι	Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι
Ειδικό πιάτο*	Τυρί - Ελιές	Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	
		Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Πουρές μπέικον	Ριζότο λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Τραχανάς	Μανιταρόσουπα	Φάβα
	Κυρίως πιάτο	Σπετσοφάι	Τουρλού λαχανικών	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά με κιμά	Γουβαρλάκια αυγολέμονο	Αρακάς ανάμικτος	Τορτελίνια με τυριά ογκραντέν
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Πένες καρμπονάρα	Φασολάκια λάδερα	Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα Φρανκφούρτης Πουρέ & σάλτσα μουστάρδας	Σπαγγέτι θαλασσινών	Σπανακόρυζο	Μπριάμ
Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα	
		Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	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<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

11

12

13

14

15

16

17

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα του σέφ	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Παστίσιο	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Μακαρόνια με κιμά
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φακές	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Σαρδέλα ψητή με πατάτες	Μπριζόλα χοιρινή με κοφτό μακαρονάκι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου
Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί - Ελιές	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Μελιτζανοσαλάτα	
		Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Ρυζόγαλο	Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Φάβα
	Κυρίως πιάτο	Σουφλέ ζυμαρικών	Κους – κους με μανιτάρια	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Αγκινάρες αλά πολίτα	Μπιφτέκι σχάρας με ανάμικτα λαχανικά	Λουκάνικα χωριάτικα με σως μουστάρσδας & πουρέ	Γεμιστά λαδερά
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Κριθαρότο θαλασσινίων	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον	Μακαρόνια ογκραντεν	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά πουρέ	Μυδοπίλαφο	Μπριάμ
Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα	Γιαούρτι	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί	
	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Κομπόστα	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**

4 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		18	19	20	21	22	23	24
		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	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κοχυλάκι	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά	Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι γιουβέτσι	Αρνάκι λεμονάτο με πιλάφι
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Αρακάς ανάμικτος	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	Φακές	Μακαρόνια με κιμά	Πέρκα ψητή με λαχανικά ανάμικτα	Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι σάλτσα μανιταριών
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Πένες καρμπονάρα	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι	Σουφλέ λαχανικών	Λουκάνικα χωριάτικα με πουρέ	Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες φούρνου	Ρυζότο με θαλασσινά
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπανακόρυζο	Χταπόδι με κοφτό μακαρόνι	Φασολάκια λάδερα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο	Μακαρόνια ογκραντεν
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα	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**

5 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		25	26	27	28	29	30	
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Κυρίως πιάτο	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	
		Φασολάκια	Παστίσιο	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Χοιρινό Μπεκρή μεζέ με πιλάφι	
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	
	Συνοδευτικά	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σμυρνέικα με κριθαράκι	Φακές	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Γαλέος λεμονάτος με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Σαλάτα	Ρώσικη σαλάτα	
	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Μανιταρόσουπα	Πουρές λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ναπολιτέν	Πένες Πριμαβέρα	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Αγκινάρες αλά πολιτά	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά λαδερά	
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	
		Μπριάμ	Ριζότο λαχανικών	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Αρακάς Ανάμικτος	Σπαγγέτι θαλασσινών	Μπριάμ	
	Συνοδευτικά	Σαλάτα	Γιαούρτι	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί	
Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	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**