

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1

								Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο							Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο							Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
	Συνοδευτικά							Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο							Σπαραγγόσουπα
	Κυρίως πιάτο							Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα Ναπολιτέν & τριμμένο τυρί
	Συνοδευτικά							ή Αρακάς με πατάτες και καρότο λεμονάτος
	Ειδικό πιάτο*							Σαλάτα Γιαούρτι

- 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

2

3

4

5

6

7

8

		Καθαρά Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Παστίσιο	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά	Γίγαντες με χόρτα	Χοιρινό "Μπεκρή μεζέ"	Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες & σάλτσα μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*	ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Σουτζουκάκια σχάρας ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	ή Αρακάς ανάμικτος κοκκινιστός	ή Κοτόπουλο μπιφτέκι με πλιγούρι	ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα
	Συνοδευτικά	Ταραμοσαλάτα-Ελιές- χαλβά Λαγάνα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον	Τραχανάς	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Κριθαρότο θαλασσινών	Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Λαχανικά τουρλού	Ομελέτα σπέσιαλ	Μυδοπίλαφο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Μακαρόνια ογκραντέν
	Ειδικό πιάτο*	ή Ογκραντέν λαχανικών	ή Φασολάκια λαδερά	ή Σπανακόρυζο	ή Ογκραντέν λαχανικών	ή Βακαλάος πανέ με ρύζι	ή Λουκάνικα χωριάτικα με κοραλάκι	ή 2 Αυγά μάτια με πατάτες
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα 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		9	10	11	12	13	14	15
			Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια γίγαντες ή Φακές	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Πέρκα στο φούρνο κοκκινιστή με ρύζι ή	Κοτόπουλο σνίτσελ με σάλτσα μουστάρδας & κοφτό μακαρονάκι ή Μπιφτέκι σχαρας με πουρέ & λεμονάτη σάλτσα	Φασολάκια λαδερά ή Αρακάς με πατάτες και καρότο λεμονάτος	Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	Αρνάκι φρικασέ ή Κοτόπουλο ψητό με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο	Γαλέος λεμονάτος με σκορδαλιά	Μπιφτέκι σχαρας με πουρέ & λεμονάτη σάλτσα	Τυρί	Ρωσική σαλάτα	Σαλάτα Γλυκό
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα & τριμμένο τυρί	Πουρές λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Σπαραγγόσουπα	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά ή Σπετσοφαί	Αγκινάρες αλά πολίτα ή	Ριζότο θαλασσινών ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	Ψαροκροκέτες με πλιγούρι ή Σουφλέ με πατάτες, τυριά & μπέικον	Μακαρόνια ογκραντέν ή Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρόνακι	Κολοκυθοπατάτες ή Μακαρόνια ναπολιτέν
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σπανακόρυζο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		16	17	18	19	20	21	22
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πίκλες	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Παστίσιο ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Αρνάκι ψητό με πατάτες ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με κοραλάκι και σως μουστάρδα	Λαζάνια με λαχανικά ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές				Τυρί-Ελιές		
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Ρωσική σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον	Ντοματόσουπα με ζυμαρικά	Ζυμαρόπιτα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Πέννες με λαχανικά	Ριζότο με Ζαμπόν & Μπέικόν ή Σπαγγέτι θαλασσινών	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λαδερά	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μπιφτέκι σχάρας με αρακά και καρότο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Λουκάνικο χωριάτικο με σάλτσα μουστάρδας πουρέ ή Σουτζουκάκια κοκκινιστά με Κους-Κους
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά		Σαλάτα Φρούτο		Κομπόστα	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		23	24	25	26	27	28	29
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Κοτόπουλο φούρνου με κοκκινιστή σάλτσα & ρύζι	Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά	Φασολάδα ή Φακές	Παστίτσιο ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι	Μοσχαράκι γιουβέτσι ή Χοιρινό πρασοσέλινο
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς λεμονάτος ανάμικτος με πατάτες και καρότο	ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	ή Ριζότο θαλασσινών	ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Τυρί-Ελιές	Πατατοσαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Τραχανάς	Χορτόσουπα	Φάβα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Σπανακόρυζο ή	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Πέννες με λαχανικά	Τορτελίνια με τυριά ογκραντέν	Κριθαρότο θαλασσινών
	Ειδικό πιάτο*	ή Μακαρόνια καρμπονάρα	ή Αγκινάρες αλα πολίτα	ή Σπετσοφαί	ή Κοφτό μακαρονάκι με Σάλτσα Ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	ή Λαχανικά τουρλού (πατάτες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες)	ή Ριζότο με Ζαμπόν & Μπέικόν	ή Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	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**

		Δευτέρα	Τρίτη					
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ψαρόσουπα	Σούπα του σεφ					
	Κυρίως πιάτο	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι					
		ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ					
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο					
Ειδικό πιάτο*								
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Σούπα του σεφ					
	Κυρίως πιάτο	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Γεμιστά λαδερά ή					
		ή Μακαρόνια ογκραντέν	Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί					
	Συνοδευτικά	Σαλάτα 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