

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
01 - 31 ΜΑΙΟΥ 2020**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1/5

2/5

3/5

						Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					Σούπα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Ογκραντέν λαχανικών ή Αρακάς ανάμεικτος	Παστίσιο ή Κοτόπουλο ψητό με πουρέ	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ριζότο ή Αρνάκι λεμονάτο με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*					Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					Μανιταρόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο					Καλαμαράκια με ρύζι ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα & τυρί	Γεμιστά λαδερά ή Σουφλέ με πατάτες και αλλαντικά	Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν & τραμμένο τυρί ή Πίτσα σπέσιαλ
	Ειδικό πιάτο*					Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη
	Συνοδευτικά Πρώτο πιάτο							

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		4/5	5/5	6/5	7/5	8/5	9/5	10/5
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπεικον	Σούπα του σεφ	Ριζότο λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φασολάκια λαδερά	Κοτόπουλο σνίτσελ σάλτσα μουστάρδας & πουρέ	Σαρδέλα φιλέτο φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με ρύζι	Γίγαντες με χόρτα ή Φακές Τυρί Πίκλες - Ελιές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμουρνέικα με κριθαράκι	Μουσακάς ή Αρνάκι φρικασέ
	Ειδικό πιάτο*		ή					Τυρί
	Συνοδευτικά	Ταραμοσαλάτα Τυρί-Ελιές Χαλβάς	Χοιρινό Ριγανάτο με ρύζι Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Ζελέ φρούτων	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρωσική σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του Σεφ	Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα	Ζυμαρόπιτα	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα	Σπανακόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με κοφτό μακαρονάκι ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον ή Μπριάμ	Αρακάς λεμονάτος ανάμικτος ή Σπανακόρυζο	Κους Κους με μανιτάρια και βασιλικό ή Ρυζότο θαλασσινίων	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ψαροκροκέτες με πλιγούρι	Κεφτεδάκια τηγανητά με πουρέ ή Λουκάνικα φρανκφούρτης με κριθαράκι	Χταπόδι κοκκινιστό με πένες ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
	Ειδικό πιάτο*		Τυρί	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		11/5	12/5	13/5	14/5	15/5	16/5	17/5
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Κοτόπουλο ψητό με κοραλάκι & λεμονάτη σάλτσα	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή	Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Μακαρόνια με κιμά ή Μπιφτέκι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς κοκκινιστός ανάμικτος	ή Χοιρινό με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι	Τυρί-Ελιές	Σουτζουκάκια κοκκινιστά και πλιγούρι	ή Γαύρος τηγανητός με πατάτες	ή Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με ρύζι	κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο Ζελέ φρούτων	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Πατατοσαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Τυρόπιτα	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπεικον	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Σπανακόρυζο ή Αγκινάρες αλά πολιτά	Καλαμαράκια με σπανάκι ή Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Τουρλού λαχανικών	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Μακαρόνια ογκραντέν
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριάμ	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	ή Πέννες με κρέμα γάλακτος και λαχανικά	ή Γουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	ή 2 Αυγά μάτια με πατάτες
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη	Σαλάτα Φρούτο

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		18/5	19/5	20/5	21/5	22/5	23/5	24/5
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Φιλέτο σαρδέλας με πατάτες ή Βακαλάος φιλέτο σκορδαλιά	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ σάλτσα μουστάρδας με ριζότο	Γίγαντες με χόρτα ή Αρακάς ανάμικτος	Αρνάκι λεμονάτο με πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Μουσακάς ή Κοτόπουλο ψητό με κοραλάκι
	Ειδικό πιάτο*			Σαλάτα Φρούτο	Κοτόπουλο σνίτσελ σάλτσα μουστάρδας με ριζότο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Τυρί	Γαλοτύρι
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Ταραμοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο		Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Σπανακόπιτα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Χταπόδι κοκκινιστό με κοφτό μακαρόνι ή Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	Μπριάμ ή Ριζότο με θαλασσινά	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια	Γεμιστά λαδερά ή Σουφλέ με πατάτες αλλαντικά και τυριά	Λουκάνικο χωριάτικο με ρύζι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι ή Ψαροκροκέτες με πλιγούρι
	Ειδικό πιάτο*			Ζελέ	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα	Φρούτο	Κομπόστα		

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

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Πουρές λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου	Μπιφτέκι σχάρας με κειθαράκι	Μακαρονάκι κοφτό ναπολιτέν	Χοιρινό ψητό με ρύζι	Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος	ή	ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	ή Μακαρόνια με κιμά	ή Αρακάς με καρότα και πατάτες	ή Σουτζουκάκια κοκκινιστά με πουρέ	ή Παστίσιο
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο Ζελέ	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Γραβιέρα Ρώσικη Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Πουρές με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Ρυζότο	Σπανακόπιτα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Ομελέτα σπέσιαλ	Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	Σπανακόρυζο	Λαχανικά τουρλού	Λουκάνικο χωριάτικό με πατάτες	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριάζμ	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	ή Φασολάκια	ή Πέννες με λαχανικά	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	ή Ψαροκροκέτες με πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο Ρυζόγαλο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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