

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ 1 - 31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2020

1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1/7

2/7

3/7

4/7

5/7

|  |               |  |  | Τετάρτη                    | Πέμπτη                             | Παρασκευή                       |   |  |
|--|---------------|--|--|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|--|
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   |  |  | Πουρές με λαχανικά         | Αρακάς με πατάτες                  | Ρυζότο θαλασσινών               | Ομελέτα   | Πουρές με μπέικον                                      |
|  | Κυρίως πιάτο  |  |  | Γεμιστά λαδερά             | Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ          | Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά    | Αρνί ψητό με ρύζι                                     | Λαζάνια με κιμά ή                                      |
|  | Ειδικό πιάτο* |  |  | ή<br>Μακαρόνάδα Καρμπονάρα | ή<br>Παστίσιο                      | ή<br>Φιλέτο σαρδέλας με πατάτες | ή<br>Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας | Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι και λεμονάτη σάλτσα |
|  | Συνοδευτικά   |  |  | Τυρί<br><br>Φρούτο         | Σαλάτα Φρούτο                      | Σαλάτα Φρούτο                   | Σαλάτα<br><br>Φρούτο                                  | Σαλάτα Ζελέ  |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   |  |  | Φασολάκια λαδερά           | Τυρόπιτα                           | Ζυμαρόπιτα                      | Ρυζότο  | Μπατσαριά (χορτόπιτα)                                  |
|  | Κυρίως πιάτο  |  |  | Μακαρόνια ογκραντέν        | Σπανακόρυζο ή Αγκινάρες αλα πολίτα | Μελιτζάνες Ιμάμ ή Μπριάμ        | Σουφλέ με πατάτες, αλλαντικά και τυριά                | Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι                         |
|  | Ειδικό πιάτο* |  |  | ή<br>Ριζότο με θαλασσινά   | Τυρί<br>Κρέμα σοκολάτα             | Σαλάτα<br>Κομπόστα              | ή<br>Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ                 | ή<br>Σπαγγέτι με θαλασσινά                             |
|  | Συνοδευτικά   |  |  | Ζελέ<br>Σαλάτα             | Φρούτο                             |                                 | Σαλάτα<br>Φρούτο                                      | Σαλάτα<br>Φρούτο                                       |

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

ΠΡΩΪΝΟ: 8.00-9.00

ΓΕΥΜΑ: 13.00-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 19.00-21.00

2<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

6/7

7/7

8/7

9/7

10/7

11/7

12/7

|                            |               | Δευτέρα  | Τρίτη   | Τετάρτη  | Πέμπτη  | Παρασκευή  | Σάββατο  | Κυριακή   |
|----------------------------|---------------|--|---|--|---|--|--|---|
| Γ<br>Ε<br>Υ<br>Μ<br>Α      | Πρώτο πιάτο   | Λαχανικά<br>Τουρλού  | Κριθαράκι με<br>τριμμένο<br>κεφαλοτύρι                        | Ριζότο<br>θαλασσινών   | Λαχανικά<br>ανάμικτα  | Πουρές με<br>λαχανικά  | Φασολάκια  | Ζυμαρόπιτα  |
|                            | Κυρίως πιάτο  | Γίγαντες με χόρτα<br>ή<br>Σπαγγέτι με<br>Σάλτσα<br>ναπολιτέν &<br>τριμμένο<br>κεφαλοτύρι | Παστίσιο<br>ή   | Πέρκα φιλέτο<br>με πατάτες<br>φούρνου<br>ή<br>Φέτα γαλέος με<br>σκορδαλιά                        | Χοιρινό λεμονάτο<br>με πουρέ<br>ή<br>Μακαρόνια με<br>κιμά                               | Φακές<br>ή<br>Μελιτζάνες ραγού<br>με πατάτες   | Μουσακάς<br>ή<br>Κοτόπουλο ψητό<br>με κοφτό<br>μακαρονάκι  | Αρνάκι ψητό με<br>πατάτες<br><br>ή<br>Γιουβαρλάκια<br>κοκκινιστά με<br>πουρέ  |
|                            | Ειδικό πιάτο* | Τυρί-Ελιές<br>Γλυκό  | Σουτζουκάκια<br>Σμυρνείκα<br>με πιλάφι                        | Σαλάτα<br>Φρούτο   | Σαλάτα<br>Φρούτο  | Τυρί<br><br>Φρούτο   | Πατατοσαλάτα<br>Φρούτο   | Γραβιέρα<br><br>Ρώσικη<br><br>Φρούτο  |
|                            | Συνοδευτικά   |  | Σαλάτα<br>Φρούτο  |  |   |  |  |   |
| Δ<br>Ε<br>Ι<br>Π<br>Ν<br>Ο | Πρώτο πιάτο   | Πουρές με<br>μπέικον   | Ζυμαρόπιτα  | Μανιταρόσουπα  | Λουκάνικο<br>Φρανκφούρτης   | Σπανακόπιτα  | Ριζότο με<br>λαχανικά  | Αρακάς με καρότα  |
|                            | Κυρίως πιάτο  | Ομελέτα σπέσιαλ<br>ή<br>Σπετσοφάι<br><br>Σαλάτα<br><br>Φρούτο                            | Λαχανικά<br>Τουρλού<br>ή<br>Φασολάκια<br>λαδερά με<br>πατάτες | Γεμιστά λαδερά<br>ή<br>Μακαρονάδα<br>φούρνου με<br>ντομάτα και τυριά<br><br>Σαλάτα<br><br>Φρούτο | Σουφλέ<br>λαχανικών<br><br>ή<br>Σπανακόρυζο<br><br>Τυρί<br><br>Κρέμα σοκολάτα<br>Φρούτο | Πέννες<br>Καρμπονάρα<br><br>ή<br>Χταπόδάκι<br>κρασάτο με<br>κοφτό μακαρόνι<br><br>Σαλάτα<br>Φρούτο | Μακαρονάκι<br>κοφτό με κιμά<br>ή<br>Καλαμαράκια<br>κοκκινιστά με<br>ρύζι<br><br>Σαλάτα<br>Φρούτο | Λουκάνικα<br>Φρανκφούρτης<br>κριθαράκι<br><br>ή<br>Μπιφτέκι σχάρας<br>με ριζότο και<br>σαλτσα<br>μουστάρδας<br><br>Σαλάτα<br>Φρούτο<br>Γιαούρτη |
|                            | Ειδικό πιάτο* |  | Τυρί  |  |   |  |  |   |
|                            | Συνοδευτικά   |  | Ζελέ  |  |   |  |  |   |

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

ΠΡΩΪΝΟ: 8.00-9.00

ΓΕΥΜΑ: 13.00-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 19.00-21.00

|  |               | <b>Δευτέρα</b>                                  | <b>Τρίτη</b>  | <b>Τετάρτη</b>                                   | <b>Πέμπτη</b>                                      | <b>Παρασκευή</b>                      | <b>Σάββατο</b>  | <b>Κυριακή</b>                                      |
|--|---------------|---|---|--|--|---------------------------------------|---|---|
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   | Ομελέτα   | Σπανακόπιτα   | Ρυζότο<br>θαλασσινίων                            | Πουρές με<br>λαχανικά                              | Πίκλες                                | Κριθαράκι με<br>τριμμένο<br>κεφαλοτύρι                      | Πατάτες Γιαχνί                                      |
|  | Κυρίως πιάτο  | Φασολάκια<br>λαδερά με<br>πατάτες               | Γαλοπούλα<br>φιλέτο με σάλτσα<br>μουστάρδας &<br>πιλάφι | Βακαλάος φιλέτο<br>με σκορδαλιά                  | Μοσχάρι<br>κοκκινιστό<br>με κριθαράκι              | Φασόλια<br>φούρνου<br>ή               | Μπιφτέκι σχάρας<br>με πουρέ και<br>λεμονάτη σάλτσα          | Μακαρόνια με κιμά<br>ή                              |
|  | Ειδικό πιάτο* | ή<br>Αρακάς<br>ανάμικτος                        | ή<br>Χοιρινό Ριγανάτο<br>με πουρέ                       | ή<br>Φιλέτο σαρδέλας<br>με πατάτες               | ή<br>Κοτόπουλο<br>σνίτσελ με<br>πατάτες            | Μπριάμ                                | ή<br>Σουτζουκάκια<br>Σμυρνείικα<br>με κριθαράκι             | Κοτόπουλο ψητό με<br>πλιγούρι & σάλτσα<br>λαχανικών |
|  | Συνοδευτικά   | Τυρί<br><br>Φρούτο                              | Σαλάτα<br>Φρούτο  | Σαλάτα<br>Φρούτο                                 | Σαλάτα<br>Φρούτο                                   | Τυρί-Ελιές<br><br>Σαλάτα<br><br>Γλυκό | Σαλάτα<br>Φρούτο  | Μελιτζανοσαλάτα<br><br>Τυρί<br><br>Γλυκό            |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   | Μανιταρόσουπα                                   | Ζυμαρόπιτα  | Ριζότο λαχανικών                                 | Τυρόπιτα   | Λαχανικά<br>ανάμικτα                  | Πουρές με<br>μπέικον  | Φασολάκια λαδερά                                    |
|  | Κυρίως πιάτο  | Γεμιστά με κιμά                                 | Ιμάμ Μπαιλντί   | Ομελέτα σπέσιαλ                                  | Λουκάνικα<br>Φρανκφούρτης<br>κοκκινιστά<br>με ρύζι | Καλαμαράκια<br>κρασάτα με ρύζι        | Πέννες<br>Primavera ( με<br>λαχανικά)                       | Λαζάνια με<br>λαχανικά                              |
|  | Ειδικό πιάτο* | ή<br>Κολοκυθάκια<br>γεμιστά με κιμά<br>και ρύζι | ή<br>Ογκραντέν<br>λαχανικών                             | ή<br>Σουφλέ<br>ζυμαρικων με<br>τυριά και μπέικον | ή<br>Μακαρόνια<br>ογκραντέν                        | ή<br>Σπετσοφάι                        | ή<br>Λουκάνικο<br>χωριάτικο με ρύζι<br>σάλτσα<br>μουστάρδας | ή<br>Σουφλέ με πατάτες,<br>αλλαντικά και τυριά      |
|  | Συνοδευτικά   | Τυρί<br><br>Φρούτο                              | Τυρί<br><br>Φρούτο                                      | Σαλάτα<br><br>Φρούτο                             | Σαλάτα<br><br>Φρούτο                               | Φρούτο                                | Σαλάτα<br><br>Φρούτο  | Σαλάτα<br><br>Φρούτο                                |

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

4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

20/7

21/7

22/7

23/7

24/7

25/7

26/7

|  |               | Δευτέρα                        | Τρίτη   | Τετάρτη                            | Πέμπτη   | Παρασκευή                      | Σάββατο                                   | Κυριακή                              |
|--|---------------|--------------------------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   | Σπανάκόπιτα                    | Ομελέτα   | Πουρές με λαχανικά                 | Ζυμαρόπιτα                                       | Ρυζότο θαλασσινών              | Πουρές με μπέικον                         | Κοτόσουπα                            |
|  | Κυρίως πιάτο  | Φασόλια Γίγαντες με χόρτα ή    | Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα ή | Κολοκυθοπατάτες ή                  | Γαλοπούλα φιλέτο με σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι ή | Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά ή | Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι           | Μακαρόνια με κιμά ή                  |
|  | Ειδικό πιάτο* | Αρακάς ανάμικτος               | Παστίσιο  | Μελιτζάνες ραγού με πατάτες        | Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ και σάλτσα ναπολιτεν    | Φιλέτο σαρδέλας με πατάτες     | ή   | Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι          |
|  | Συνοδευτικά   | Σαλάτα                         | Φρούτο  | Τυρί                               | Σαλάτα   | Σαλάτα Φρούτο                  | Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι                  | Σαλάτα Γλυκό                         |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   | Λαχανικά τουρλού               | Λουκάνικο Φρανκφούρτης                          | Κριθαράκι με τριμμένο κεφαλοτύρι   | Πουρές με λαχανικά                               | Φασολάκια                      | Αρακάς ανάμικτος                          | Μανιταρόσουπα                        |
|  | Κυρίως πιάτο  | Μπιφτέκι σχάρας με κριθαράκι ή | Αγκινάρες αλά πολιτά ή                          | Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή | Μακαρόνια ογκραντέν ή                            | Λαζάνια με λαχανικά ή          | Λουκάνικα Φρανκφούρτης Κοφτό μακαρονάκι ή | Γεμιστά με κιμά ή                    |
|  | Ειδικό πιάτο* | Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι | Σπανάκόρυζο                                     | ή                                  | Ριζότο με θαλασσινά                              | Ομελέτα σπέσιαλ                | Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι           | Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά και ρύζι |
|  | Συνοδευτικά   | Σαλάτα                         | Τυρί  | Γεμιστά με κιμά                    | Ζελέ   | Σαλάτα                         | Φρούτο                                    | Τυρί                                 |
|  |               | Φρούτο                         | Κρέμα σοκολάτα                                  | Σαλάτα                             | Σαλάτα   | Σαλάτα                         | Φρούτο                                    | Φρούτο                               |
|  |               | Φρούτο                         | Φρούτο  | Φρούτο                             | Φρούτο   | Φρούτο                         | Φρούτο                                    | Φρούτο                               |

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

ΠΡΩΪΝΟ: 8.00-9.00

ΓΕΥΜΑ: 13.00-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 19.00-21.00

5<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

27/7

28/7

29/7

30/7

31/07

|  |               | Δευτέρα  | Τρίτη  | Τετάρτη   | Πέμπτη   | Παρασκευή   |  |  |
|--|---------------|--|--|---|--|---|--|--|
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   | Σπανακόπιτα  | Κριθαράκι με<br>τριμμένο<br>κεφαλοτύρι                 | Πουρές με<br>λαχανικά                                     | Τυρόπιτα   | Ρυζότο<br>θαλασσινών  |  |  |
|  | Κυρίως πιάτο  | Φασόλια<br>φούρνου<br>ή<br>Αρακάς<br>ανάμικτος               | Μπιφτέκι σχάρας<br>με ρύζι και<br>σαλτσα<br>μουστάρδας | Γεμιστά λαδερά<br><br>ή<br>Μακαρόνάδα<br>Καρμπονάρα       | Χοιρινό λεμονάτο<br>με λαχανικά<br><br>ή<br>Παστίσιο | Βακαλάος Φιλέτο<br>με σκορδαλιά<br><br>ή<br>Γαλέος φέτα με<br>πατάτες φούρνου |  |  |
|  | Ειδικό πιάτο* | Σαλάτα   | ή<br>Σουτζουκάκια<br>Σμυρνείικα<br>με πουρέ            | Τυρί  |  |   |  |  |
|  | Συνοδευτικά   | Τυρί-Ελιές<br><br>Φρούτο                                     | ή<br>Σαλάτα<br>Φρούτο                                  | Φρούτο  | Σαλάτα<br>Φρούτο                                     | Σαλάτα<br>Φρούτο  |  |  |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   | Πουρές με<br>μπέικον   | Ζυμαρόπιτα   | Φασολάκια<br>λαδερά                                       | Λουκάνικο<br>Φρανκφούρτης                            | Λαχανικά<br>ανάμικτα  |  |  |
|  | Κυρίως πιάτο  | Ομελέτα σπέσιαλ<br>ή<br>Λουκάνικα<br>Φρανκφούρτης<br>με ρύζι | Μπριάμ<br><br>ή<br>Πέννες με<br>λαχανικά αλά<br>κρεμ   | Μακαρόνια<br>ογκραντέν<br><br>ή<br>Ριζότο με<br>θαλασσινά | Σπανακόρυζο<br>ή<br>Αγκινάρες αλα<br>πολίτα          | Μακαρόνι κοφτό<br>με κιμά<br><br>Λουκάνικο με<br>πουρέ                        |  |  |
|  | Ειδικό πιάτο* | Σαλάτα   | Τυρί   | Ζελέ  | Τυρί   |   |  |  |
|  | Συνοδευτικά   | Φρούτο   | Φρούτο   | Σαλάτα  | Κρέμα σοκολάτα<br>Φρούτο                             | Σαλάτα<br>Φρούτο  |  |  |

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

ΠΡΩΪΝΟ: 8.00-9.00

ΓΕΥΜΑ: 13.00-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 19.00-21.00