

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

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

					1/10	2/10	3/10	4/10
					Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο				Φάβα	Ανάμικτα λαχανικά	Πατατοσαλάτα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο				Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι ή Παστίσιο	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Γαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτες	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Λαζάνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι
	Ειδικό πιάτο*				Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο				Κοφτό μακαρονάκι με κιμά	Πουρές με λαχανικά	Χορτόπιτα με τυρί	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο				Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λαδερά	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Λουκάνικα Φρανκφούρης κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Καλαμαράκια με ρύζι ή Μυδοπίλαφο
	Ειδικό πιάτο*				Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά							

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Ζυμαρόπιτα	Ριζότο με λαχανικά	Πουρές με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Φάβα	Πλιγούρι με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια γίγαντες με χόρτα ή Φακές	Παστίσιο ή Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο πέρκας με σκορδαλιά	Κοτόπουλο Gordon Blue ή Μακαρόνια με κιμά	Κολοκυθοπατάτες ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο	Μουσακάς ή Αρνί ψήτο με πατάτες φούρνου	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές						
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ομελέτα	Τυρόπιτα	Λουκάνικό Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Μπατσαριά	Μελιτζανοσαλάτα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες με λαχανικά ή Σπετσοφαί	Λαχανικά Τουρλού ή Φασολάκια Τυρί	Γεμιστά με κιμά ή Κοφτό μακαρονάκι με κιμά	Ιμάμ Μπαϊλντί ή Σπανακόρυζο	Πέννες με λαχανικά ή Σπαγγέτι με θαλασσινά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ Σαλάτα Φρούτο	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι ή Μπιφτέκι σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & ριζότο
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Ζελέ	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο

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

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

12/10

13/10

14/10

15/10

16/9

17/10

18/10

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ζυμαρόπιτα	Πατάτες λεμονάτες	Πουρές με λαχανικά	Ανάμικτα λαχανικά	Ριζότο λαχανικών	Κοτόσουπα	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Παστίσιο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Φασολάδα ή Κολοκυθοπατάτες	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ ή Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Κοκκινιστά με ρύζι	ή Γαλέος φετα λεμονάτος με πατάτες	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	ή Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον	Μπατσαριά	Αρακάς ανάμικτος	Σπανακόπιτα	Σουφλέ λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικων με τυριά και μπέικον	Σπαγγέτι με θαλασσινά	Μυδοπίλαφο ή Γεμιστά λαδερά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μουσακάς
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριάμ	ή Λαχανικά τουρλού	ή Σουφλέ ζυμαρικων με τυριά και μπέικον	ή Πατάτες ογκραντέν με τυρί & μπέικον	Τυρί	Πέννες με λαχανικά	ή Μουσακάς
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		19/10	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπτα	Ζυμαρόπιτα	Σουφλέ λαχανικών	Ριζότο με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Κοτόσουπτα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Χοιρινό ψητό με σάλτσα ψητού & ρύζι	Πέρκα φιλέτο με σκορδαλιά	Αρνάκι ψητό με πατάτες ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ριζότο		ή Παστίτσιο	ή Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες	με ρύζι	Τυρί
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σπανακόπιτα	Σουφλέ ζυμαρικών	Τυρόπιτα	Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Μπατσαριά
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Ριζότο με θαλασσινά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Ψαροκροκέτες Με ρύζι & σάλτσα μουςτάρδας
	Ειδικό πιάτο*	ή Πέννες με θαλασσινά	ή Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	ή Γεμιστά με κιμά	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Πέννες Πριμαβέρα	ή Πίτσα σπέσιαλ	ή Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Γιαούρτη	Σαλάτα Φρούτο

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

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ζυμαρόπιτα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν	Ανάμικτα λαχανικά	Πουρές με λαχανικά	Φάβα
	Κυρίως πιάτο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Φιλέτο γαλοπούλας με ρύζι με σάλτσα μουστάρδας ή Μακαρόνια με κιμά	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Γαλέος φετα λεμονάτος με πατάτες	Μουσακάς ή Κοτόπουλο σνίτσελ
	Ειδικό πιάτο*			ή Αγκινάρες αλα πολίτα			Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πατάτες ογκραντέν	Πουρές με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Πουρές με λαχανικά	Σουφλέ ζυμαρικών	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρόνια ογκραντέν ή Σπαγγέτι με θαλασσινά	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Σπανακόρυζο ή Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	Καλαμαράκια με ρύζι ή Μυδοπίλαφο
	Ειδικό πιάτο*						Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Πέννες με λαχανικά Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Τυρί Φρούτο	

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