

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2021**

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		1/2	2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ομελέτα	Ριζότο με λαχανικά & σάλτσα μανιταριών	Ζυμαρόπιτα	Φάβα	Ανάμικτα λαχανικά	Κρεατόσουπτα	Κοτόσουπτα
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Λαζάνια με κιμά ή
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	ή Σουτζουκάκια σμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκι	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Παστίσιο	ή Γαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτες	ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι
	Συνοδευτικά	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Πατατοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό (καρυδόπιτα) Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σπανακόπιτα	Τυρόπιτα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Χορτόπιτα με τυρί	Πουρές με λαχανικά	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες) ή	Λαχανοντολμάδες αυγολεμονο	ή Σπανακόρυζο ή Αγκινάρες αλά πολιτά	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι ή
	Ειδικό πιάτο*	ή Γιουβαρλάκια σουύπα	ή Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά	ή Σπαγγέτι με θαλασσινά	ή Αγκινάρες αλά πολιτά	ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πλιγούρι	ή Μυδοπίλαφο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Γλυκό (ρεβανί)	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		8/2	9/2	10/2	11/2	12/2	13/2	14/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σπαγγέτι με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Μανιταρόσουπα	Ριζότο με λαχανικά	Πουρές με λαχανικά	Κασερόπιτα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια γιγαντές με χόρτα	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο πέρκας με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί ή Αρακάς ανάμικτος	Μουσακάς ή Κοτόπουλο μπιφτέκι με πατάτες	Χοιρινό λεμονάτο με λαχανικά ανάμικτα
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές				Τυρί	Σαλάτα	ή Αρνάκι ψητό με πατάτες
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό (καρυδόπιτα)	Φρούτο Ζελέ φρούτων	Τυρί Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Ζυμαρόπιτα	Τυρόπιτα	Λουκάνικό Φρανκφούρτης	Σούπα λαχανικών	Μπατσαριά	Μελιτζανοσαλάτα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες Καρμπονάρα	Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	Γεμιστά με κιμά ή Λαχανοντολμάδες αυγολεμονο	Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες) ή Σπανακόρυζο	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*	ή Σπετσοφαί	ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	ή Τυρί	ή Σπανακόρυζο	ή Ριζότο θαλασσινών	ή Τυρί	ή Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μανιταριών & ρύζι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό (ρεβανί) Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2	21/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ζυμαρόπιτα	Κρεατόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Ανάμικτα λαχανικά	Κασερόπιτα	Κοτόσουπα	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Πασίτσιο	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Μακαρόνια με κιμά	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Γαλέος φετα λεμονάτος με πατάτες	Κοτόπουλο μπιφτέκι αλά κρέμ με ρύζι	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	ή Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Σαλάτα Γλυκό (ρεβανί)	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Ζελέ φρούτων	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Μπατσαριά	Λαχανόρυζο	Σουφλέ λαχανικών	Σούπα του Σεφ
	Κυρίως πιάτο	Πίτσα σπέσιαλ	Σπανακόρυζο	Ομελέτα σπέσιαλ	Σπαγγέτι με θαλασσινά	Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι	Κανελόνια με κιμά ή Μουσακάς
	Ειδικό πιάτο*	ή Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	ή Λαχανικά τουρλού	ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	ή Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	ή Γεμιστά λαδερά	ή Πένες “Καρμπονάρα”	Τυρί
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γιαούρτι

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Κρεατόσουπα	Τυρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Σπανακόπιτα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή	Σουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι ή	Πέρκα φιλέτο με σκορδαλιά ή	Αρνάκι ψητό με πατάτες ή	Μακαρόνια με κιμά ή
	Ειδικό πιάτο*	Φακές	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο και σάλτσα μουστάρδας	Αρακάς ανάμικτος	Παστίσιο	ή Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Γλυκό (ρεβανί)	Τυρί Φρούτο Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ φρούτων	Τυρί Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Τραχανάς	Κασερόπιτα	Μανιταρόσουπα	Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Μπατσαριά
	Κυρίως πιάτο	Κους – Κους με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης ή	Σπανακόρυζο ή	Γιουβαρλάκια σούπα αυγολέμονο	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Λαζάνια με λαχανικά	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι	Ψαροκροκέτες Με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας ή
	Ειδικό πιάτο*	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	ή Γεμιστά με κιμά	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Πέννες Πριμαβέρα	ή Πίτσα σπέσιαλ	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό
	Συνοδευτικά	Τυρί Ρυζόγαλο Σαλάτα Γιαούρτι Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό (καρυδόπιτα)	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο

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