#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ 1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023 ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΟΛΕΣ ΤΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΚΑΙ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

 **ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 01/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  |  | Πουρέ με μπέικον Σπαγγέτι με κιμάήΜπιφτέκι σχάραςμε ρύζι & λεμονάτη σάλτσαΤζατζίκιΖελέ με φρούτα  |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  |  | Κους Κους με μανιτάριαΚαλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκιήΚριθαρότο με μπέικον, τυριά  & 1 λουκάνικοΣαλάταΦρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*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**

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 02/10 03/10 04/10 05/10 06/10 07/10 08/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Σούπα ζυμαρικών Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα Μινεστρόνε Χοιρινό λεμονάτο με πουρέήΣουτζουκάκιασμυρναίικα με κριθαράκι ΣαλάταΦρούτο | ΠίκλεςΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | ΚοτόσουπαΚεφτεδάκια κοκκινιστάκαι ρύζιήΚοτόπουλο ψητό με πουρέ & λεμονάτη σάλτσαΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΨάρι φιλέτο με πατάτες φούρνου ήΨάρι πανέ με σκορδαλιάΣαλάταΦρούτο | Πουρές με μπέικονΧοιρινό "Μπεκρή μεζέ" με πουρέήΚοτόπουλο σνίτσελμε πλιγούρι & λεμονάτη σάλτσαΣαλάτα Γλυκό | Κρεατόσουπα Μοσχαράκι γιουβέτσιήΠαστίτσιο ΡώσικηΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο**Ειδικό πιάτο\***Συνοδευτικά** | Σούπα του ΣεφΠέννες "Καρμπονάρα"ήΚοχύλάκι με κιμά ΤυρίΦρούτο | Πουρές λαχ/κώνΣουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον ήΨαροκροκέτες με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας ΣαλάταΦρούτο | Σούπα ΕποχήςΓεμιστά λαδεράήΡιζότο με ζαμπόν-μπέικον & 1 λουκάνικοΤυρίΦρούτο | ΠατατόσουπαΑγκινάρες αλα πολίτα ήΣπανακόρυζοΤυρίΦρούτο | Σούπα λαχανικώνΜακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & ΤυρίήΡιζότο θαλασσινώνΣαλάταΦρούτο | Μανιταρόσουπα Λαχανικά εποχής τουρλούήΟμελέτα σπέσιαλΣαλάταΦρούτο | ΣπανακόπιταΛουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκιήΜπιφτέκι σχάραςμε πατάτες φούρνουΣαλάταΦρούτο |

\*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**

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 09/10 10/10 11/10 12/10 13/10 14/10 15/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | Πρώτο πιάτοΚυρίως πιάτοΕιδικό πιάτο\*Συνοδευτικά | ΠίκλεςΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | Σούπα ΕποχήςΧοιρινό Ριγανάτο με πουρέήΜπιφτέκι σχάραςμε κοφτό μακαρονάκιΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΒακαλάος πανέ μεσκορδαλιάήΨάρι φιλέτο με πατάτεςΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΣουτζουκάκιασχάραςμε κριθαράκιήΚοτόπουλο  με λεμονάτη σάλτσα και ρύζιΣαλάταΦρούτο | Πουρές με μπέικονΦασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | ΜινεστρόνεΜπριζόλα με πατάτες και σάλτσα λεμονάτηήΚοτόπουλο σνίτσελμε πουρέ & λεμονάτη σάλτσαΤζατζίκιΖελέ φρούτων | Σούπα ΖυμαρικώνΣπαγγέτι με κιμάήΧοιρινό ψητό με ρύζι & σάλτσα ψητού ΣαλάταΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | Πρώτο πιάτο**Κυρίως πιάτο**Ειδικό πιάτο\***Συνοδευτικά** | Πουρές με ΛαχανικάΣπαγγέτι με θαλασσινάήΣουφλέ πατάτας με αλλαντικά & τυριά ΣαλάταΦρούτο | ΤραχανάςΣπανακόρυζοήΛαχανικά τουρλούΤυρίζελέ | Σούπα ΖυμαρικώνΟμελέτα σπέσιαλήΜακαρονάδα φούρνου με ντομάτα & τυρίΤυρίΦρούτο | Σούπα ΕποχήςΚοφτό μακαρονάκι με κιμά ήΡιζότο τυριά & μπέικον & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΜακαρόνια ΟγκραντένήΓεμιστά λαδεράΣαλάταΦρούτο | ΜανιταρόσουπαΛουκάνικο Χωριάτικο με ρύζι και σάλτσα μουστάρδαςήΠένες ΚαρμπονάραΓιαούρτιΦρούτο | Τυρόπιτα Γιουβαρλάκια αυγολέμονοήΚαλαμαράκια κρασάτα με σπανάκιΣαλάταΦρούτο |

\*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**

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 16/10 17/10 18/10 19/10 20/10 21/10 22/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | ΠίκλεςΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | ΚρεατόσουπαΧοιρινό ριγανάτο με πουρέήΣουτζουκάκια σμυρναίικα με κριθαράκι ΣαλάταΦρούτο | Πουρές με μπέικον Φασολάκιαλαδερά με πατάτεςήΑρακάςανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα ζυμαρικώνΚοτόπουλο μπιφτέκι με πουρέ & σάλτσα μουστάρδαςήΜακαρόνια με κιμάΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΒακαλάος πανέ με σκορδαλιάήΨάρι φιλέτο με πατατοσαλάταΣαλάταΦρούτο | Κοτόσουπα Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα& ρύζιήΚεφτεδάκια κοκκινιστά μεπουρέΜελιτζανοσαλάταΖελέ φρούτων | Κρεατόσουπα ΠαστίτσιοήΧοιρινή μπριζόλα σχάρας με πατάτες φούρνουΣαλάταΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο**Ειδικό πιάτο\***Συνοδευτικά** | Σούπα ΛαχανικώνΚους – Κουςμε μανιτάρια & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςήΡιζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςΣαλάταΦρούτο | Κριθαράκικοκκινιστόμε τριμμένοτυρίΣπανακόρυζοήΑγκινάρες αλα πολίτα με αρακάΤυρίΓλυκό | ΜανιταρόσουπαΓιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέήΓεμιστά με κιμάΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΟμελέτα σπέσιαλήΣουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικονΣαλάταΦρούτο | ΤυρόπιταΜακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο κεφαλοτύριήΠέννες ΠριμαβέραΤυρίΦρούτο | Σούπα του ΣεφΛουκάνικα χωριάτικαμε κριθαράκιήΣπαγγέτι ΚαρμπονάραΤυρίΦρούτο | ΨαρόσουπαΨαροκροκέτεςΜε ρύζι & σάλτσα μουστάρδαςήΚοφτό μακαρονάκι με θαλασσινάΣαλάταΦρούτο |

\*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**

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 23/10 24/10 25/10 26/10 27/10 28/10 29/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Πουρές με μπέικονΦασολάδαήΦακέςΤυρίΦρούτο | Σούπα του ΣεφΜπιφτέκι σχάρας με πουρέήΣουτζουκάκιασμυρναίικα με κοφτό μακαρονάκιΣαλάταΦρούτο | Σούπα ΕποχήςΦασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα ΖυμαρικώνΧοιρινό ριγανάτομε πουρέήΜακαρόνιαΜπολονέζΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΦιλέτο ψαριούμε ρύζι & λεμονάτη σάλτσα ήΨάρι πανέμε σκορδαλιάΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι& σάλτσα μουστάρδαςήΑρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου ΤζατζίκιΦρούτο | ΚρεατόσουπαΜοσχαράκι γιουβέτσιήΚεφτεδάκια κοκκινιστάμε πουρέΣαλάταΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Σούπα ΖυμαρικώνΣουφλέ πατάτας με αλλαντικά & τυριάήΓιουβαρλάκια αυγολέμονο σούπαΣαλάταΦρούτο | ΜανιταρόσουπαΜπριάμ(ΚολοκυθοπατάτεςήΣουφλέ ζυμαρικών με λαχανικάΤυρίΦρούτο | Σούπα ΜινεστρόνεΚαλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζιήΚριθαρότο με θαλασσινάΣαλάταΦρούτο | Κριθαράκι ΚοκκινιστόΣπανακόρυζοήΡιζότο με μανιτάρια ΤυρίΓλυκό | Ζυμαρόπιτα με τυρίΟμελέτα ΣπέσιαλήΠατάτες γιαχνί & 1 λουκάνικοΤυρίΦρούτο | ΣπανακόπιταΓεμιστά με κιμάήΣπαγγέτι ΚαρμπονάραΣαλάταΓλυκό (ζελέ) | ΧορτόσουπαΛουκάνικα Φρανκφούρτηςμε πουρέήΜπιφτέκια με σάλτσα μουσταρδας και ρύζιΣαλάταΦρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*\*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**

**6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 30/10 31/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** |  |  |  |  |  |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Σούπα ζυμαρικώνΦασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο μπιφτέκι με πουρέ & σάλτσα μουστάρδαςήΜακαρόνια με κιμάΣαλάταΦρούτο |  |  |  |  |  |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | ΧορτόσουπαΟμελέτα σπέσιαλήΣουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικονΣαλάταΦρούτο | ΖυμαρόπιταΛαχανικά ΤουρλούήΜακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & ΤυρίΤυρίΡυζόγαλο |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*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**