

**1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΑΥΘ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΑΠΟ 12/03/2018 ΕΩΣ 25/03/2018**

|                      | 12/03/2018  | 13/03/2018   | 14/03/2018   | 15/03/2018   | 16/03/2018                                   | 17/03/2018  | 18/03/2018  |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|---|
|                      | Δευτέρα   | Τρίτη  | Τετάρτη  | Πέμπτη   | Παρασκευή                                    | Σάββατο   | Κυριακή   |
| <b>Πρώτος πιάτος</b> | Ψαρόσουπα   | Κρεατόσουπα  | Πιλάδες  | Μανιταρόσουπα  | Ζυμωρόσουπα                                  | Μίνεστρόνε  | Σούπα του σεφ   |
| <b>Κυρίως πιάτος</b> | Ψάρι<br>κατεψυγμένο<br>με πατάτες<br>φρούνου<br>ή<br>Ψάρι νωπό<br>τηγανητό με<br>παταροσαλάτα | Μοσχάρι<br>γιοβέτσι<br>ή<br>Κοτόπουλο<br>κοκκινιστό με<br>ζυμαρικά | Φασολάδα<br>ή<br>Φακές                                   | Παστίτσιο<br>ή<br>Κεφτεδάκια<br>ρύζι σάλτσα                                | Φασολάκια<br>ή<br>Αποκάς με<br>καρότα        | Χοιρινό<br>λεμονόδρο<br>ή<br>Μπιρίτζια<br>χοιρινή<br>με πλάφι     | Σοφίτο με<br>πλάφι<br>ή<br>Μπιφτέκι με<br>πομπέ και<br>σάλτσα<br>μανιταριών |
| <b>Γαρνίσιμα</b>     |   |  |  |  |  |   |   |
| <b>Ειδικό πιάτο*</b> |   |  |  |  |  |   |   |
| <b>Συνοδευτικά</b>   | Σαλάτα<br>κουνουπίδι<br>Φρούτο<br>Κομπόστα  | Σαλάτα<br>λάχανο<br>Φρούτο<br>Γλυκό                                | Τυρί λευκό<br>Σαλάτα<br>μυρόκολλο<br>Φρούτο              | Σαλάτα παντζύρι<br>Φρούτο<br>Γάλα  | Σαλάτα Ντομάτα<br>Γλυκό<br>Ζελέ φρούτα       | Φρούτο<br>Γάλα<br>Κρέμα<br>Βανίλια                                | Σαλάτα<br>Μαρούλι<br>Ζελέ λεμονι<br>Τυρί Φέτα                               |
| <b>Κυρίως πιάτος</b> | Σουτζουκάκια με<br>γυλιούτες<br>ή<br>Μακαρόνια<br>με κημά                                     | Γουβαράκια ή<br>Λαχανοντολιμάδες                                   | Καλαμαράκια<br>τηγανητά<br>πλάφι ή<br>Σουπές με<br>χόρτα | Ομελέτα με<br>πατάτες και<br>μπέικον ή<br>Μακαρόνια<br>φούρνου με<br>τυριά | Γεμιστά λαδερά<br>ή<br>Μπιρίμι               | Λουκάνικα<br>ή<br>Κοτόπουλο<br>σνίτσελ με<br>πατάτες<br>τηγανητές | Σπερσοφάι<br>ή<br>Πίτσα   |
| <b>Ειδικό πιάτο*</b> |   |  |  |  |  |   |   |
| <b>Συνοδευτικά</b>   | Σαλάτα Λάχανο<br>Κομπόστα<br>Γλυκό  | Σαλάτα Μυρόκολλο<br>Κρέμα κρομμειάλε<br>Φρούτο                     | Σαλάτα<br>Λάχανο<br>Τυρί λευκό<br>Ζελέ κεράσι            | Φρούτο<br>Γλυκό<br>Σαλάτα<br>Μαρούλι                                       | Σαλάτα πορτοσαλάτα<br>Ζελέ Μπανόνα<br>Φρούτο | Τζατζίκι<br>Φρούτο<br>Τυρί Φέτα                                   | Ρώσικη<br>Φρούτο<br>Κρέμα Μους<br>Σοκολάτας                                 |

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

**2<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

|                      | 19/03/2018  | 20/03/2018   | 21/03/2018                              | 22/03/2018                                      | 23/03/2018  | 24/03/2018  | 25/03/2018   |
|----------------------|---|--|---|---|---|---|--|
|                      | <b>Δευτέρα</b>  | <b>Τρίτη</b>                                       | <b>Τετάρτη</b>                          | <b>Πέμπτη</b>                                   | <b>Παρασκευή</b>                                      | <b>Σάββατο</b>                                    | <b>Κυριακή</b>   |
| <b>Πρώτο πιάτο</b>   | Χορτόσουπα  | Σούπα του σεφ                                      | Λουκάνικο                               | Μενιταρόσουπα                                   | Ψαρόσουπα   | Κρεατόσουπα                                       | Κοτόσουπα  |
| <b>Κυρίως πιάτο</b>  | Μοσχάρι κοκκινιστό με ζυμαρικά ή Κοτόπουλο Πατάτες φούρνου          | Μουσακας ή Μπιφτέκι Πιλάφι σάλι-τσα                | Γίναντες πλάκι ή Αρακάς ανήμικτος       | Χοιρινό Κρητικό ή Κεφτεδάκια με πατάτες φούρνου | Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά | Μπιφτέκι με ρύζι ή Σουτζουκάκια Πατάτες τηγανητές | Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μοσχάρι Βραστό με πατάτες  |
| <b>Γορνίτσια</b>     | Πατάτες φούρνου   |  |   |   |   |   |  |
| <b>Ειδικό πιάτο*</b> |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>Συνοδευτικά</b>   | Σαλάτα αντζιλια Φρούτο Γλυκό  | Σαλάτα Λάχανο Φρούτο Γάλα                          | Τυρί Λευκό Φρούτο Σαλάτα Κουλουριότι    | Σαλάτα Λάχανο Φρούτο Κομπόστα                   | Σαλάτα Μαρουλι Γάλα Φρούτο                            | Σαλάτα Μαρρόκολο Κομπόστα Τυρί                    | Τυρί Φέτα Φρούτο Γλυκό   |
| <b>Κυρίως πιάτο</b>  | Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά στο φούρνο ή Κεφτεδάκια Πατάτες τηγανητές | Σουφλέ με τυριά και μπέικον ή Μακαρόνια κρημπαράρα | Γεμιστά με κημά ή Μελιτζάνα παπουτσάκι  | Κολοκ/πατάτες ή Μπράμες                         | Παστίτσιο ή Μακαρόνια με κημά                         | Αρακάς ανήμικτος ή Σπανακόρυζο                    | Κοτόπουλο ψητό με γυλοπτες ή Μπιλιόλια χοιρινή Πιλάφι σάλι-τσα |
| <b>Ειδικό πιάτο*</b> |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>Συνοδευτικά</b>   | Σαλάτα Παντζάρι Ζελέ κεράσι Γάλα                                    | Φρούτο Γάλα Σαλάτα Κουλουριότι                     | Γιαούρι Κρέμα καρμελιλέ Σαλάτα μπρόκολο | Σαλάτα Μαρουλι Γλυκό Τζατζίκι                   | Σαλάτα Κίτρινο τυρί Ζελέ φρούτων                      | Γλυκό Φρούτο Γιαούρι                              | Σαλάτα Φρούτο Κρέμα Βανίλια                                    |

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