

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ 'ΔΩΡΕΑΝ ΓΕΥΜΑΤΑ'**

<b>Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)</b>					
	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>1η εβδομάδα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας</li> <li>-Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)</li> <li>-Ρύζι ή πατάτες (φούρνου ή σε μορφή πατατοσαλάτας</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κρέας μοσχαρίσιο</li> <li>-Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Σπανακόπιτα (με τυρί φέτα)</li> <li>-Ομελέτα ή βραστό αυγό</li> <li>-Σαλάτα</li> </ul>
<b>2η εβδομάδα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)</li> <li>- Ρύζι ή πατάτες</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Μπιφτέκια μοσχαρίσια</li> <li>-Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες</li> <li>-Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Όσπρια (φακές ή φασόλια μαυρομάτικα ή χάντρες ή ρεβίθια)</li> <li>- Ρύζι ή Ψωμί</li> <li>- Τυρί φέτα</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κοτόπουλο φούρνου</li> <li>-Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι</li> <li>- Σαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Φασολάκια ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα &amp; λαχανικά)</li> <li>-Ψωμί ολικής άλεσης</li> <li>-Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό</li> <li>-Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες)</li> </ul>