

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
2^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα
3^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Αυγό βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
4^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο - Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> - Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι - Αυγό Βραστό - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα