

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
-Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	-Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	-Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	Μοσχάρι κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα

3η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
A.- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - Φρέσκο φρούτο ή B. - Σουβλάκια κοτόπουλου με πιτάκια ολικής άλεσης - Σαλάτα	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	A.-Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B.Ρεβυθοκεφτέδες φούρνου με ρύζι - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα	- Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	A.- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Πίτα Λαχανικών - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

4η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
Α.-Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ, - Φρέσκο φρούτο ή Β. -Φιλέτο κοτόπουλο παναρισμένο φούρνου με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	Κριθαρότο ή ριζότο ή Ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεfteδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή Μεσογειακή Πίτα - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα

* Το γιαούρτι θα είναι πρόβειο ή αγελαδινό, πλήρες ή με μειωμένα λιπαρά, από εγκεκριμένη εταιρία ελληνικής παραγωγής, κατ' ελάχιστο 150 γρ