|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 2019-2020*** | | | | | |
| **Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος]** | | | | | |
|  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | |
| **Μεσημεριανά γεύματα** 1η  **εβδομάδα** | **Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας**  **-πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι**  **-Σαλάτα ή φρούτο** | **Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος) -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα** | **Σπανακόπιτα-Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό -Σαλάτα** | **-Χοιρινό Μπουκιές**  **–πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι ή κριθαράκι -Σαλάτα** | **-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος με πατάτες -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα** | |
| **Μεσημεριανά γεύματα** 2η  **εβδομάδα** | **Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος )**  **- Ρύζι ή πατάτες**  **-Σαλάτα ή φρούτο** | **Μπιφτέκια μοσχαρίσια -πατάτες φούρνου**  **Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **-Σαλάτα** | **Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό**  **-Σαλάτα** | **Κοτόπουλο**  **Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες**  **-Σαλάτα** | **Όσπρια**  **(φακές ή φασόλια ή ρεβίθια)**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **-Σαλάτα** | |
| **Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος - Iούνιος και Σεπτέμβριος — Οκτώβριος)** | | | | | | |
| **Μεσημεριανά γεύματα** 1η  **εβδομάδα** | **-Κοτόπουλο ή μπιφτέ κια κοτόπουλου ή γαλοπούλας**  **-πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι**  **-Σαλάτα ή φρούτο** | **Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά**  **(μοσχαρίσιος)**  **- Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **- Σαλάτα** | **Όσπρια. (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια)**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό**  **-Σαλάτα** | **-Κρέας μοσχαρίσιο**  **-Πατάτες ή μακαρόνια ή κριθαράκι**  **-Σαλάτα** | **-Σπανακόπιτα**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **-Σαλάτα** | |
| **Μεσημεριανά γεύματα** 2η  **εβδομάδα** | **-Μπιφτέκια μοοχαρίσια -πατάτες φούρνου ή πουρές ή μακαρόνια**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **-Σαλάτα ή φρούτο** | **Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος)**  **-Ρύζι ή πατάτες**  **-Σαλάτα** | **-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας Σάλτσα ντομάτας και λαχανικά**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό**  **-Σαλάτα** | **Κοτόπουλο φούρνου -Ρύζι ή πατάτες ή πλιγούρι**  **-Σαλάτα** | **Φασολάκια με πατάτα η μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)**  **-Τυρί φέτα ΠΟΠ**  **-Σαλάτα** | |