|  |
| --- |
| ***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** |