

Πρόγραμμα Διατροφής για Γεύμα στα Σχολεία

Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)					
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Μεσημεριανά γεύματα 1 <sup>η</sup> εβδομάδα	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου -Σαλάτα	-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κίμα -Σαλάτα	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος παγκάσιους) -Ρύζι ή πατάτες -Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι -Σαλάτα	-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος -Ψωμί -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό -Σαλάτα
Μεσημεριανά γεύματα 2 <sup>η</sup> εβδομάδα	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) ή παγκάσιους) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες -Σαλάτα	-Ψωτριά (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια) -Ρύζι ή ψωμί -Τυρί φέτα -Σαλάτα	- Κοτόπουλο -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι -Σαλάτα	-Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο -Ψωμί ολικής άλεσης -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό -Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες)

Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Μεσημεριανά γεύματα 1 <sup>η</sup> εβδομάδα	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου -Σαλάτα	- Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κίμα -Σαλάτα	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος παγκάσιους) -Ρύζι ή πατάτες (φούρνου ή σε μορφή πατατοσαλάτας -Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι -Σαλάτα	-Σπανακόπιτα (με τυρί φέτα) -Ομελέτα ή βραστό αυγό -Σαλάτα
Μεσημεριανά γεύματα 2 <sup>η</sup> εβδομάδα	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) ή παγκάσιους) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες -Σαλάτα	-Ψωτριά (φακές ή φασόλια μαυρομάτικα ή χάντρες ή ρεβίθια) -Ρύζι ή ψωμί -Τυρί φέτα -Σαλάτα	-Κοτόπουλο φούρνου -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι -Σαλάτα	-Φασολάκια ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά) -Ψωμί ολικής άλεσης -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό -Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες)