

Πρόγραμμα Διατροφής για Γεύμα στα Σχολεία

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 κριθάρκι -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 – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)

	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	Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια) -Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό -Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο -Πατάτες ή μακαρόνια ή κριθάρκι -Σαλάτα	-Σπανακόπιτα -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα
Μεσημεριανά γεύματα 2η εβδομάδα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -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 ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά) -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα