

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

1η Εβδομάδα

Δευτέρα 12-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μακαρόνια με κιμά (προαιρετικά τυράκι) Ντοματίνια Μήλο
Τρίτη 13-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Αρακάς λαδερός με πατατούλες Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Καρπούζι
Τετάρτη 14-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρυζάκι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι Μήλο
Πέμπτη 15-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπακαλιάρος λαδορίγανη με πατατούλες στο φούρνο Αγγουράκι στικ Πεπόνι
Παρασκευή 16-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Φακές σούπα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Καρπούζι

3η Εβδομάδα

Δευτέρα 26-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Πέννες ναπολιτέν (προαιρετικά τυράκι) Σαλάτα ντομάτα αγγούρι Καρπούζι
Τρίτη 27-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπακαλιάρος λαδορίγανη με πατατούλες στο φούρνο Ντοματίνια Πεπόνι
Τετάρτη 28-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Χειροποίητο ρολό μπιφτέκι με φρέσκο πουρέ πατάτας Αγγουράκι και καρότο σε στικ Μήλο
Πέμπτη 29-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι μπασμάτι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι Καρπούζι
Παρασκευή 30-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Φασόλια γίγαντες στο φούρνο με κόκκινη σάλτσα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Μήλο

2η Εβδομάδα

Δευτέρα 19-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μοσχαράκι κοκκινιστό με πέννες (προαιρετικά τυράκι) Καρότο στίκ & καλαμπόκι Καρπούζι
Τρίτη 20-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο στο φούρνο με πατατούλες Σαλάτα ντομάτα αγγούρι Μήλο
Τετάρτη 21-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπακαλιάρος με κόκκινη σάλτσα και πατάτες στο φούρνο Βραστό κολοκυθάκι και μπρόκολο Πεπόνι
Πέμπτη 22-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Ρεβύθια στο φούρνο με κόκκινη σάλτσα Ντοματίνια Μήλο
Παρασκευή 23-Σεπ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Φασολάκια στρογγυλά λαδερά με πατατούλες Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Καρπούζι

4η Εβδομάδα

Δευτέρα	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	
Τρίτη	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	
Τετάρτη	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	
Πέμπτη	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	
Παρασκευή	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	