ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Σχολικό έτος 2023-2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1η Εβδομάδα** | | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ**  *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)* | **ΤΡΙΤΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Όσπρια* | **ΠΕΜΠΤΗ**  *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  *Λαχανικά* |
| - Κοτόπουλο κοκκινιστό ή | - Φιλέτο ψαριού | - Φασόλια | - Μπιφτέκια | - Αρακάς ή φασολάκια |
| **κοτόπουλο λεμονάτο** με | (πέρκα ή γλώσσα ή | φούρνου ή | μοσχαρίσια με | λαδερό με πατάτες |
| κριθαράκι ή **ριζότο** | βακαλάος) με ρύζι ή | φασολάδα | πατάτες φούρνου | - Αυγό βραστό |
| - Φρέσκο φρούτο | πατάτες | - Αυγό Βραστό | ή ριζότο | - Σαλάτα |
|  | - Σαλάτα | - Σαλάτα | - Φρέσκο φρούτο ή | - Ψωμί ολικής άλεσης |
|  | - Ψωμί ολικής | - Ψωμί ολικής | Σαλάτα |  |
|  | άλεσης | άλεσης |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2η Εβδομάδα** | | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ**  *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)* | **ΤΡΙΤΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Όσπρια* | **ΠΕΜΠΤΗ**  *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  *Λαχανικά* |
| - Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο  - Φρέσκο φρούτο | - Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με  θαλασσινά  - Σαλάτα | * Φακές σούπα ή φακόρυζο * Αυγό Βραστό   - Σαλάτα   * Ψωμί ολικής άλεσης | * Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή   πουρέ   * Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα  - Αυγό Βραστό  - Σαλάτα |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3η Εβδομάδα** | | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ**  *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)* | **ΤΡΙΤΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Όσπρια* | **ΠΕΜΠΤΗ**  *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  *Λαχανικά* |
| - Κοτόπουλο ψητό ή | - Φιλέτο ψαριού | - Ρεβίθια λεμονάτα | - Μακαρόνια με | - Σπανακόρυζο ή |
| μπιφτέκια κοτόπουλου με | (πέρκα ή γλώσσα ή | - Τυρί φέτα ΠΟΠ | μοσχαρίσιο κιμά (4-5 | Λαχανόρυζο |
| πατάτες φούρνου ή πουρέ | βακαλάος) με ρύζι | - Σαλάτα | κουταλιές της σούπας | - Αυγό Βραστό |
| - Φρέσκο φρούτο | ή πατάτες | - Ψωμί ολικής άλεσης | κιμά) | - Σαλάτα |
|  | - Σαλάτα |  | - Φρέσκο φρούτο ή | - Ψωμί ολικής άλεσης |
|  | - Ψωμί ολικής |  | Σαλάτα |  |
|  | άλεσης |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4η Εβδομάδα** | | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ**  *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)* | **ΤΡΙΤΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Όσπρια* | **ΠΕΜΠΤΗ**  *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  *Λαχανικά* |
| - Κοτόπουλο λεμονάτο με | -κριθαρότο ή ριζότο | - Φασόλια | - Σουτζουκάκια | - Λαχανικά φούρνου |
| ριζότο ή μπιφτέκια | σε σάλτσα με Φιλέτο | μαυρομάτικα γιαχνί | κοκκινιστά με ρύζι ή | (τουρλού) με σάλτσα |
| κοτόπουλου ή γαλοπούλας | ψαριού ή με | (κοκκινιστά) ή φακές | γιουβαρλάκια | ντομάτας ή Πένες ολικής |
| με ριζότο ή πατάτες | θαλασσινά | σούπα ή φακόρυζο | λεμονάτα με ρύζι ή | άλεσης με σάλτσα |
| βραστές | - Σαλάτα | - Αυγό βραστό | κεφτεδάκια | ντομάτας και λαχανικά ή |
| - Φρέσκο φρούτο | - Ψωμί ολικής | - Σαλάτα | φούρνου με ρύζι και | αρακάς κοκκινιστός |
|  | άλεσης | - Ψωμί ολικής άλεσης | σάλτσα | - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) |
|  |  |  | - Φρέσκο φρούτο ή | - Σαλάτα |
|  |  |  | Σαλάτα |  |