|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1" Εβδομάδα '** | | | | |
| **' ΔΕΥΤΕΡΑ**  *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)* | **ΤΡΙΤΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Όσπρια* | **ΠΕΜΠΤΗ**  *Κόκκινο Κρέας [μοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  *Λαχανικά* |
| - Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι  - Φρέσκο φρούτο | - φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες  - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλε­σης | - φ ακές σούπα ή φακόρυζο  - Αυγό Βραστό  - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλε­σής | - Μπιφτέκια μο­σχαρίσια με πα­τάτες φούρνου  - Αυγό Βραστό  - φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Αρα\* ας η φασολάκια λαδε­ρό με πατάτες -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλεσης |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2' 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 | - φιλέτο φαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα  - ’Ψωμί ολικής άλε­σης | * φασόλια φούρνου   ή φασολάδα  - Αυγό Βραστό  - Σαλάτα   * Ψωμί ολικής άλε­   σης | - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι  - Αυγό Βραστό  - Φρέσ κο φρούτο ή Σαλάτα | - Σπανακόπιτα ή Χορτόπι­τα  - Αυγό Βραστό  -Σαλάτα |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3- Εβδομάδα** | | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ**  Aetwd *Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)* | **ΤΡΙΤΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Όσπρια* | ΠΕΜΠΤΗ  *Κόκκινο Κρέας*  ■t *(βοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  **Λαχανικά** |
| - Κοτόπουλο ψητό με πα­τάτες φούρνου ή πουρέ  - Φρέσκο φρούτο | - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλε­σης | - Ρεβίθια λεμονάτα -Τυρί φέτα ΠΟΠ  - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μακαρόνια με μο­σχαρίσια κιμά (4-5 κουταλιές τη ς σούπας κιμά)  - Αυγό Βραστό  - Φρέσκο φρούτο ή Σα­λάτα | * Σπανακόρυζο ή Λαχα-   νόρυζο  -Τυρίφέτα ΠΟΠ  - Σαλάτα   * Ψωμί ολικής άλεσης |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4’ Εβδομάδα** | | | | |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ**  *Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα) '* | **ΤΡΠΗ**  *Ψάρι* | **ΤΕΤΑΡΤΗ**  *Οσπρια* | **ΠΕΜΠΤΗ**  *Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)* | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  *Λαχανικά* |
| - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο  - Φρέσκο φρούτο | - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλε­σης | - φασόλια μαυρο­μάτικα γιαχνί (κοκκινι­στά)  - Αυγό βραστό  - Σαλάτα  - Ψωμί ολικής άλεσης | * Σουτζουκάκια κοκ­κινιστά με ρύζι ή   γιουβαρλάκια λεμο- νάτα με ρύζι  - Αυγό Βρ αστό   * Φρέσκο φρούτο ή   Σαλάτα | - Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολι­κής άλεσης με σάλτσα ’ντομάτας και λαχανικά  - Τυρί φέτα (ΠΟΠ)  - Σαλάτα |