|  |
| --- |
| **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 |