|  |
| --- |
| **4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 18/3/2024 – 24/3/2024** |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ 18/3** | **ΤΡΙΤΗ 19/3** | **ΤΕΤΑΡΤΗ 20/3** | **ΠΕΜΠΤΗ 21/3** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3** | **ΣΑΒΒΑΤΟ 23/3** | **ΚΥΡΙΑΚΗ 24/3** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Φάβα βραστή****2. Σούπα βελουτέ μανιτάρια** | **1. Μακαρόνια με Κεφαλογραβιέρα****2. Σούπα Οσπρίων (φασόλια)** | **1. Κρεατόπιτα****2. Πατάτες φούρνου λεμονάτες** | **1. Πιπεριές Ογκρατέν****2. Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια)** | **1. Πίτσα Μαργαρίτα****2. Σπανακόπιτα** | **1. Τυρόπιτα****2. Σούπα Μινεστρόνε** | **1. Χορτόσουπα****2. Μακαρόνια βουτύρου με σκληρό τυρί τριμμένο** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1.Κοκκινιστό Μοσχαράκι με μελιτζάνα** **2.Λουκάνικο Χωριάτικο με Πουρέ πατάτας** **3.Μακαρόνια με σάλτσα Ντομάτας και Μανιτάρια****4. Μπάμιες****5. Χοιρινό Λεμονάτο με Ρύζι****6.Αρνάκι εξοχικό** **7. Φασολάκια****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Κοτόπουλο στήθος λεμονάτο με ρεβίθια** **2.Κοτομπουκιές Παναρισμένες** **3.Φασόλια Γίγαντες πλακί****4.Λαχανοντολμάδες** **5.Σαρδέλα ψητή με πατάτες****6. Σπαγγέτι Τέσσερα τυριά****7. Ριζότο με Κοτόπουλο στήθος****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Φασολάκια** **2.Κοτόσουπα αυγολέμονο** **3.Μπιφτέκια με σάλτσα ντομάτας και ρύζι** **4.Σουπιές με σπανάκι****5.Πιπεριές γεμιστές λαδερές (με ρύζι και ντομάτα****6.Σουτζουκάκια ψητά με πατάτες****7. Σπαγγέτι με Σάλτσα Πέστο****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Γαλέος με πατάτες στο φούρνο****2. Κοτόπουλο στήθος ψητό με πατάτες φούρνου****3.Αρακάς Λαδερός με πατάτες** **4.Κολιός ψητός με πουρέ πατάτας****5.Σπαγγέτι Καρμπονάρα****6.Μιλφέιγ Λαχανικών****7.Τηγανιά κοτόπουλο στήθος με γλυκόξινη σάλτσα****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Φασόλια φούρνου** **2.Σαρδέλα ψητή με πατάτες** **3.Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο****4.Μπριάμ****5. Σπαγγέτι Ναπολιτέν****6. Θράψαλο κοκκινιστό με ρύζι****7. Λαχανοντολμάδες****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Κοτόπουλο στήθος λεμονάτο με λαχανικά****2.Μοσχαράκι Κοκκινιστό με σάλτσα και λαχανικά (μανιτάρια καρότα, πιπεριές)** **3.Κριθαρότο με μανιτάρια****4.Μοσχαράκι ραγού με πατάτες φούρνου****5.Αρακάς με πατάτες****6. Σπαγγέτι με διάφορα λαχανικά****7.Σνίτσελ κοτόπουλο στήθος με πατάτες πουρέ****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Σουφλέ Λαζάνια****2.Μελιτζάνες Παπουτσάκια** **3. Χοιρινό σουβλάκι με πατάτες** **4. Μπάμιες****5.Πέννες αλά κρεμ με μανιτάρια****6. Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες****7.Μπριζόλες χοιρινές στη σχάρα και ρύζι****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟ-ΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες στο Φούρνο**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες τηγανιτές**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κους Κους**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πουρές Πατάτας**
* **Κριθαράκι Γιουβέτσι**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά )**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες στο φούρνο**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κους κους**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες στο Φούρνο**
 |
| * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κανταΐφι**
* **Φρούιτ Ζελέ Βύσσινο**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Μους σοκολάτα**
* **Ρυζόγαλο**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Φρούιτ Ζελέ Ανανάς**
* **Σοκολατόπιτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Ρεβανί**
* **Κρέμα σοκολάτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Μους Βανίλια**
* **Σαραγλί**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κρέμα βανίλια-κανέλα**
* **Ταχινόπιτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκό ταψιού**
* **Πανακότα**
 |
| **4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ 18/3/2024 – 24/3/2024** |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ 18/3** | **ΤΡΙΤΗ 19/3** | **ΤΕΤΑΡΤΗ 20/3** | **ΠΕΜΠΤΗ 21/3** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3** | **ΣΑΒΒΑΤΟ 23/3** | **ΚΥΡΙΑΚΗ 24/3** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Κρέπες με τυρί γκούντα και μπέικον****2. Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο** | **1. Χορτόσουπα****2. Χορτόπιτα** | **1. Καροτόσουπα βελουτέ****2. . Σούπα βελουτέ μανιτάρια** | **1. Παντζαροσαλάτα με γιαούρτι****2. Πιπεριές Ογκρατέν****3. Σούπα Μινεστρόνε** | **1. Τοματόσουπα****2. Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο** | **1. Τηγανιτά Μπιφτέκια****2. Κρεατόσουπα** | **1. Χυλοπίτες με τυρί φέτα****2 Κοτόσουπα με ζυμαρικά** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1.Τσιπούρα μελαχανικά σωτέ****2.Μπριάμ** **3.Μπιφτέκι Ψητό από κοτόπουλο** **4.Γάβρος τηγανιτός με πατατοσαλάτα****5. Ριζότο Θαλασσινών****6. Φακές Σούπα****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Σπετζοφάι (χωριάτικο λουκάνικο πιπεριές, ντομάτα)****2.Σουβλάκι κοτόπουλο στήθος με πατάτες****3.Πεινιρλί (Ζαμπόν, τυρί)****4. Σπαγγέτι με κιμά****5.Γιουβαρλάκια με σάλτσα****6.Παραδοσιακή Στραπατσάδα****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Πίτσα Μαργαρίτα** **2.Τσιπούρα με πατάτες στο φούρνο****3.Ρολό Κοτόπουλο με Ζαμπόν****4. Κανελόνια με Σπανάκι****5. Αγκινάρες Λεμονάτες****6. Ριζότο Μανιταριών****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Μπουτάκια Κοτόπουλο τηγανιτά** **2.Χοιρινή τηγανιά φούρνου** **3.Φασόλια Χάντρες με σάλτσα** **4.Χοιρινό κοκκινιστό με ρύζι** **5.Σουφλέ Ζυμαρικών****6.Μανιτάρια σωτέ με ρύζι****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Αγκινάρες Αλα Πολίτα****2.Σπαγγέτι με κιμά****3. Ομελέτα (δύο αυγά, μανιτάρια, πιπεριές)****4.Σπανακόρυζο****5. Ριζότο Θαλασσινών****6. Σουφλέ με Λαχανικά και τυριά****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Γεμιστά με ρύζι (Ντομάτες πιπεριές κολοκυθάκια)** **2.Γεμιστά με κιμά (Ντομάτες πιπεριές κολοκυθάκια)** **3.Λουκάνικα Χοιρινά Φραγκφούρτης** **4.Σουτζουκάκια Κοκκινιστά με ρύζι****5.Ριζότο Λαχανικών****6.Κανελόνια αλά Τοσκάνα****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Σουβλάκι κοτόπουλο ψητό με λαχανικά** **2.Μπακαλιάρος στο Φούρνο με πατάτες** **3.Φασολάκια** **4.Ομελέτα με πατάτες και μπέικον****5.Σπανακόπιτα** **6.Αγκινάρες αλά Πολίτα****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κους κους**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Ρύζι**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κους κους**
* **Ταμπουλέ**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Ρύζι**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πουρές πατάτας**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Ψητά λαχανικά**
 |
| * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκό Ταψιού**
* **Κρέμα Βανίλια**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γιαούρτι με μέλι**
* **Γαλακτομπούρεκο**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κρέμα βανίλια-κανέλα**
* **Καρυδόπιτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Φρούιτ Ζελέ Φράουλα**
* **Μπακλαβάς**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Ρεβανί**
* **Χαλβάς Σιμιγδαλένιος**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Μους μπανάνα**
* **Τάρτα Φρούτων**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κρέμα καραμελέ**
* **Φρούιτ Ζελέ Λεμόνι**
 |