



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
				1	2
ΠΡΩΙ				Φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα	
ΜΕΣΗΜ				Κατσικάκι με πιλάφι	Ψαρόσουπα/ Ρυζάκι με λαχανικά
ΑΠΟΓ				Σάντουιτς / Φρουτοσαλάτα	Κουλούρι / Πόριτζ
	5	6	7	8	9
ΠΡΩΙ	Φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα				
ΜΕΣΗΜ	Σπανακόρυζο & χυμό πορτοκάλι	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα εποχής	Φασολάδα με σαλάτα εποχής / Κοτόσουπα	Μακαρόνια με κιμά & σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα / Χορτόσουπα
ΑΠΟΓ	Τυρόψωμο με φρέσκια ντομάτα / Πόριτζ	Ψωμάκι με ντομάτα & φέτα/ Φρουτοσαλάτα	Κριτσίνια καρότου / Γιαούρτι με φρούτα	Φρουτοσαλάτα	Κουλούρι / Πόριτζ
	12	13	14	15	16
ΠΡΩΙ	Φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα				
ΜΕΣΗΜ	Φακές με κινόα / Χορτόσουπα	Μοσχάρι γιουβέτσι & σαλάτα εποχής	Κολοκυθόσουπα / Γιουβαρλάκια	Κοκοράκι κοκκινιστό με μακαρόνια & σαλάτα εποχής	Ψάρι με λαχανικά / Κοτόσουπα
ΑΠΟΓ	Κουλούρι / Γιαούρτι με φρούτα	Κριτσίνια καρότου / Πόριτζ	Σάντουιτς/ Φρουτοσαλάτα	Φρυγανιά με ντομάτα & φέτα / Πόριτζ	Ψωμάκι με μέλι / Γιαούρτι με φρούτα
	19	20	21	22	23
ΠΡΩΙ	Φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα				
ΜΕΣΗΜ	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας	Κατσικάκι με πιλάφι & σαλάτα εποχής	Φασολάδα και σαλάτα εποχής / Χορτόσουπα	Γιουβαρλάκια	Ψαρόσουπα / Μακαρόνια με κιμά
ΑΠΟΓ	Τυρόψωμο με φρέσκια ντομάτα/ Πόριτζ	Γιαουρτοψωμάκι / Γιαούρτι με φρούτα	Τυρόπιτα / Φρουτοσαλάτα	Κουλούρι με ντομάτα & φέτα/ Πόριτζ	Κριτσίνια καρότου / Γιαούρτι με φρούτα
	26	27	28	29	30
ΠΡΩΙ	Φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα		 Αργία	Φρουτόκρεμα ή φρουτοσαλάτα	
ΜΕΣΗΜ	Κριθαρότο με λαχανικά	Φασολάκια με πατάτες & τυρί φέτα		Μακαρόνια με κιμά & σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα / Χορτόπουσα
ΑΠΟΓ	Ψωμάκι με ντομάτα & φέτα/ Φρουτοσαλάτα	Τυρόψωμο με φρέσκια ντομάτα / Πόριτζ		Σάντουιτς / Γιαούρτι με φρούτα	Κουλούρι / Φρουτοσαλάτα

Στο σχολείο μας κάθε μέρα τρώμε φρέσκα φρούτα ή φρεσκοστυμμένους χυμούς, την ώρα του δεκατιανού!

Ακολουθώντας τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, παρακαλούμε μην στέλνετε φαγώσιμα στο σχολείο!

Εναλλακτικά γεύματα προσφέρονται σε περίπτωση αλλεργίας ή δυσανεξίας.