

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026



Η ΧΩΡΑ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ

παιδικό κολλέγιο 0-6

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
				1	2
ΠΡΩΙ				Φρυγανιά με γιαούρτι	Ψωμί με μέλι
ΜΕΣΗΜ				Κατσικάκι με πιλάφι	Ψαρόσουπα/ Ρυζάκι με λαχανικά
ΑΠΟΓ				Σάντουιτς	Κουλούρι
	5	6	7	8	9
ΠΡΩΙ	Γάλα με δημητριακά	Τόστ με κασέρι	Ψωμί με γιαούρτι	Τυρόπιτα	Φρυγανιά με ταχίνι & μέλι
ΜΕΣΗΜ	Ομελέτα φούρνου	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα εποχής	Φασολάδα με σαλάτα εποχής / Κοτόσουπα	Παστίτσιο & σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα / Χορτόσουπα
ΑΠΟΓ	Τυρόψωμο με φρέσκια ντομάτα	Φρυγανιά με ντομάτα & φέτα	Κριτσίνια καρότου	Φρουτοσαλάτα	Κουλούρι
	12	13	14	15	16
ΠΡΩΙ	Γάλα με δημητριακά	Τοστ με κασέρι	Αυγά σκραμπλ	Τυρόπιτα	Ταχινόπιτα
ΜΕΣΗΜ	Φακές με κινόα / Χορτόσουπα	Μοσχάρι γιουβέτσι & σαλάτα εποχής	Κολοκυθόσουπα / Γιουβαρλάκια	Κοκοράκι κοκκινιστό με μακαρόνια & σαλάτα εποχής	Ψάρι με λαχανικά / Κοτόσουπα
ΑΠΟΓ	Κουλούρι	Κριτσίνια καρότου	Σάντουιτς	Φρυγανιά με ντομάτα & φέτα	Φρυγανιά με μέλι
	19	20	21	22	23
ΠΡΩΙ	Τόστ με κασέρι	Κέικ πορτοκαλιού	Φρυγανιά με γιαούρτι	Γάλα με δημητριακά	Φρυγανιά με ταχίνι & μέλι
ΜΕΣΗΜ	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας	Κατσικάκι με πιλάφι & σαλάτα εποχής	Φασολάδα και σαλάτα εποχής / Χορτόσουπα	Παστίτσιο & σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα / Μακαρόνια με κιμά
ΑΠΟΓ	Τυρόψωμο με φρέσκια ντομάτα	Γιαουρτοψωμάκι	Τυρόπιτα	Κουλούρι με ντομάτα & φέτα	Κριτσίνια καρότου
	26	27	28	29	30
ΠΡΩΙ	Τόστ με κασέρι	Φρυγανιά με γιαούρτι	 Αργία	Τυρόπιτα	Φρυγανιά με μέλι & ταχίνι
ΜΕΣΗΜ	Ομελέτα φούρνου	Φασολάκια με πατάτες & τυρί φέτα		Μακαρόνια με κιμά & σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα / Χορτόσουπα
ΑΠΟΓ	Φρυγανιά με ντομάτα & φέτα	Τυρόψωμο με φρέσκια ντομάτα		Σάντουιτς	Κουλούρι



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.