



Εβδομάδα	Ημέρα	Πρωινό	Μεσημεριανό
1η Εβδομάδα 1/10 - 2/10	Πέμπτη 1/10	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Κοτόπουλο λεμονάτο, ρύζι, σαλάτα
	Παρασκευή 2/10	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φακές, ροδέλες ελιάς, ψωμί
2η Εβδομάδα 5/10 - 9/10	Δευτέρα 5/10	Τορτίγια με τυρί κρέμα & ντομάτα, φρούτο	Φασολάκια, πατάτες, τυρί φέτα
	Τρίτη 6/10	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Κεφτεδάκια κοτόπουλου, ρύζι, σαλάτα
	Τετάρτη 7/10	Ψωμί με μαρμελάδα, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί
	Πέμπτη 8/10	Γιαούρτι με μέλι, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα
	Παρασκευή 9/10	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Στρουμφουσούπα (ρεβύθια), ροδέλες ελιάς, ψωμί
3η Εβδομάδα 12/10 - 16/10	Δευτέρα 12/10	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Αρακάς, πατάτες, φέτα, ψωμί
	Τρίτη 13/10	Τορτίγια με ταχίνι & μπανάνα	Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα
	Τετάρτη 14/10	Σάντουιτς με τυρί & ντομάτα, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί
	Πέμπτη 15/10	Κέικ πορτοκαλιού, φρούτο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες, σαλάτα
	Παρασκευή 16/10	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φακές, ροδέλες ελιάς, ψωμί
4η Εβδομάδα 19/10 - 23/10	Δευτέρα 19/10	Ψωμί με ταχίνι, φρούτο	Μπιφάμ, φέτα, ψωμί
	Τρίτη 20/10	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Μπιφτεκάκια φούρνου, πατάτες, σαλάτα
	Τετάρτη 21/10	Ψωμί με τυρί κρέμα & ντομάτα, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί
	Πέμπτη 22/10	Γιαούρτι με μέλι, φρούτο	Κοτόπουλο γιουβέτσι, τυρί τριμμένο, σαλάτα
	Παρασκευή 23/10	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φασολάδα, τυρί φέτα, ψωμί
5η Εβδομάδα 26/10 - 30/10	Δευτέρα 26/10	Ψωμί με κασέρι, φρούτο	Λαχανορύζο, τυρί φέτα, ψωμί
	Τρίτη 27/10	Τυροπιτάκια, φρούτο	Γιουβαρλάκια, σαλάτα, ψωμί
	Τετάρτη 28/10	Ψωμί με μαρμελάδα, φρούτο	Ψάρι φούρνου, πατάτες, σαλάτα
	Πέμπτη 29/10	Κέικ βανίλιας, φρούτο	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα
	Παρασκευή 30/10	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φακές, ροδέλες ελιάς, ψωμί



- Μετά τις 15.00μμ δίνονται εναλλάξ κέικ, φρούτο, ψωμί με κασέρι κ.τ.λ.
- Όλα τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο, οι ελιές δίνονται σε ροδέλες χωρίς κουκούτσι, το ψωμί είναι ολικής άλεσης.
- Ψάρια, αρακάς, φασολάκια, σπανάκι, κατεψυγμένα.





	Ημέρα	Πρωινό	Μεσημεριανό
1η Εβδομάδα	Δευτέρα 2/11	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Αρακάς, πατάτες, τυρί φέτα, ψωμί
	Τρίτη 3/11	Ψωμί με μέλι, φρούτο	Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα
	Τετάρτη 4/11	Γιαούρτι με δημητριακά, φρούτο	Ψαρόσουπα, ψωμί
	Πέμπτη 5/11	Ψωμί με κρέμα τυρί, φρούτο	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι, σαλάτα
	Παρασκευή 6/11	Ψωμί με αυγό, φρούτο	Φακές, ροδέλες ελιάς, σαλάτα
2η Εβδομάδα	Δευτέρα 9/11	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Σπανακόρυζο, φέτα, ψωμί
	Τρίτη 10/11	Ψωμί με μαρμελάδα, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα
	Τετάρτη 11/11	Κέικ κανέλας, φρούτο	Ψαρόσουπα, ψωμί
	Πέμπτη 12/11	Ψωμί με ταχίνι, φρούτο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες & σαλάτα
	Παρασκευή 13/11	Ψωμί, αυγό, φρούτο	Στουμποσουπά (ρεβύθια), φέτα, ψωμί
3η Εβδομάδα	Δευτέρα 16/11	Τορτίγια με τυρί, φρούτο	Μπριάμ, τυρί φέτα, ψωμί
	Τρίτη 17/11	Ψωμί με μέλι, φρούτο	Γιουβαρλάκια, σαλάτα μαρούλι
	Τετάρτη 18/11	Σιμιγδαλένιος χαλβάς, φρούτο	Ψαρόσουπα, ψωμί
	Πέμπτη 19/11	Ψωμί με κρέμα τυρί, φρούτο	Κοτόπουλο λεμονάτο, πατάτες & σαλάτα
	Παρασκευή 20/11	Ψωμί, αυγό, φρούτο	Φασολάδα, φέτα, ψωμί
4η Εβδομάδα	Δευτέρα 23/11	Δημητριακά με γάλα, φρούτο	Μακαρόνια με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα
	Τρίτη 24/11	Ψωμί με μαρμελάδα, φρούτο	Μπιφτέκια με ρύζι, σαλάτα
	Τετάρτη 25/11	Τυροπιτάκια, φρούτο	Ψαρόσουπα, ψωμί
	Πέμπτη 26/11	Ψωμί με κρέμα τυρί, φρούτο	Κοτόπουλο γιουβέτσι, σαλάτα
	Παρασκευή 27/11	Ψωμί, αυγό, φρούτο	Φακές, ροδέλες ελιάς, ψωμί



- Μετά τις 15.00μμ δίνονται εναλλάξ κέικ, φρούτο, ψωμί με κασέρι κ.τ.λ.
- Όλα τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο, οι ελιές δίνονται σε ροδέλες χωρίς κουκούτσια, το ψωμί είναι ολικής άλεσης.
- Ψάρια, αρακάς, φασολάκια, σπανάκι, κατεψυγμένα.

