ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ (4) ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
- 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ						
1 Κρεατόσουπα 2 Σούπα οσπρίων (φακές) --- 1 Μοσχαράκι μπραιζέ (με σάλτσα τομάτας) με Πουρέ πατάτας 2 Σουτζουκάκια στο φούρνο με Πουρέ πατάτας 3 Σπαγγέτι αλά μπολονέζ, 4 Αρνάκι μπλανκετ --- Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι **Σαλάτα εποχής ωμή** --- **Φρούτο, Φρούιτ Ζελέ, Γάλα Φρέσκο**	1 Σούπα Οσπρίων (φασόλια) 2 Ψαρόσουπα Μπουγιαμπαίζ (Ζωμός ψαριού με ψάρι καθαρισμένο) --- 1 Γάβρος τηγανητός με πατατοσαλάτα 2 Γαλέος Ποσέ (Γαλέος Ποσέ με σάλτσα λαδολέμονο και πατάτες βραστές 3 Καλαμαράκια κοκκινιστά 4 Σπαγγέτι ναπολιτέν --- Σαλάτα εποχής ωμή με λάδι – ξύδι, **Πατζαροσαλάτα** --- Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, **Φρούτο, Γάλα Φρέσκο**	1 Σούπα κρέμα σπαράγγια 2 Σπανακοτυρόπιτα --- 1 Μπακαλιάρος τηγανητός με πουρέ πατάτας 2 Φασόλια στο φούρνο 3 Πιτεριές γεμιστές (λαδερές) 4 Μακαρόνια ογκραντέν --- 1 Σκορδαλιά 2 Τυρί φέτα **Σαλάτα εποχής ωμή** --- **Φρούτο, γιαούρτι, Γάλα Φρέσκο**	1 Σούπα Οσπρίων (φακές) 2 Κουνουπίδι ογκρατέν --- 1 Μπριζόλα χοιρινή στη σχάρα με πατάτες 2 Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες 3 Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι 4 Μπιφτέκι στη σχάρα με πουρέ --- Σαλάτα εποχής ωμή με λάδι – ξύδι, **Σαλάτα εποχής βραστή** --- Γλυκό ραβανί, **Γάλα Φρέσκο, φρουτο**	1 Σπανακόρυζο 2 Σπαγγέτι με βούτυρο, τριμμένο κεφαλοτύρι --- 1 Κανελόνια αλά τοσκάνα 2 Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι κιμά και σάλτσα 3 Σπαγγέτι φούρνου με τυριά 4 Φασόλια γίγαντες στο φούρνο --- Τυρί φέτα, **Σαλάτα εποχής ωμή, Σαλάτα εποχής βραστή** --- **Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, μους**	1 Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) 2 Σούπα κρέμα μανιτάρια --- 1 Σνίτσελ χοιρινό Πατάτες πουρέ 2 Αρνάκι εξοχικό 3 Σπαγγέτι μπολονέζ 4 Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι --- Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, **Σαλάτα εποχής ωμή** --- Κρέμα καραμελέ, **Γάλα Φρέσκο, φρούτο**	1 Σουφλέ με κοτόπουλο 2 Σούπα ανοιξιάτικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια) --- 1 Μοσχαράκι Γκουλας (πιτεριές, τομάτα, σέλινο, καρότα) κριθαράκι βουτύρου 2 Σνίτσελ χοιρινό Πουρέ Πατάτας 3 Μπούτι κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι 4 Χοιρινή μπριζόλα με πατάτες φούρνου --- Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, , **Σαλάτα εποχής βραστή** --- Γλυκό ταψιού, **Γάλα Φρέσκο, φρούτο**
ΒΡΑΔΙΝΟ						
1 Σούπα Βελουτέ ντομάτας 2 Πένες ριγκατόνε με κρέμα γάλακτος --- 1 Παστίτσιο 2 Καλτσόνε με πιτεριά, μανιτάρια, ντομάτα, αλλαντικά 3. Γεμιστά με κιμά --- Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, **Πατζαροσαλάτα** --- **Φρούιτ Ζελέ, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο**	1 Σούπα Βελουτέ μανιτάρια 2 Σούπα μινεστρόνε --- 1 Μουσακάς 2 Κοτόπουλο Σουφλέ 3 Ρολό γαλοπούλας στο φούρνο με λαχανικά σωτέ --- Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι **Σαλάτα εποχής ωμή** --- Γλυκό ταψιού, **Γάλα Φρέσκο, Φρούτο**	1 Σούπα κρέμα σέλινο 2 Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα --- 1 Μπριάμ 2 Πένες ριγκατόνε με βούτυρο και τυρί τριμμένο 3 Φασολάκια με πατάτες --- Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα και κρεμμύδι σέλινο κ.α. ψιλοκομμένα, **Σαλάτα εποχής ωμή** --- **Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, κρέμα βανίλια**	1 Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο 2 Τυρόπιτα --- 1 Καλαμαράκια κοκκινιστά με πατάτες 2 Μελιτζάνες με τυρί ζαμπόν Γκούντα και σάλτσα ντομάτας 3 Πίτσα --- Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, **Σαλάτα εποχής βραστή** --- Κρέμα καραμελέ, **Γάλα Φρέσκο, Φρούτο**	1 Κρεατόσουπα (Ζωμός κρέατος με ρύζι) 2 Γιουβαρλάκια --- 1 Σπετζοφάι με λουκάνικα 2 Μακαρόνια με κιμά 3 Λαζάνια με βούτυρο και τυρί τριμμένο --- Ρωσική σαλάτα, **Σαλάτα εποχής ωμή** --- **Φρούτο Γάλα Φρέσκο, Φρούιτ Ζελέ**	1 Σούπα Μινεστρόνε (ζωμός κρέατος με λαχανικά και ζυμαρικά) 2 Ρύζι Φινανσιέρ (αρακά και αλλαντικά σωτέ) --- 1 Κεφτεδάκια με πατάτες στο φούρνο 2 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 3 Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες --- Μελιτζανοσαλάτα **Σαλάτα εποχής ωμή** --- Φρούτο, **Γάλα Φρέσκο, γλυκό προφιτερόλ**	1 Σούπα Παρμαντιέ (Ζωμός με Πατάτες) 2 Σούπα βελουτέ μανιτάρια --- 1 Μελιτζάνες παπουτσάκια 2 Παστίτσιο 3 Ομελέτα με λουκάνικα Φραγκφούρτης --- Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι **Σαλάτα εποχής ωμή** --- Γλυκό ταψιού, **Γάλα Φρέσκο, Φρούτο**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε όλα τα μεσημβρινά και βραδινά γεύματα θα προσφέρεται και η ανάλογη ποσότητα ψωμιού