

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ 1η - 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Γ.2.3)

| ΓΕΥΜΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ | Κοτόσουπα | Σαλάτα Εποχής | Ομελέτα | Σούπα Λαχανικών | Τοννοσαλάτα με Λαχανικά Εποχής | Σαλάτα Εποχής | Πίτα με φύλλο χειροποιητο |
| ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ | 1 Καλαμάρι με ριζότο | Μουσακάς | Φασόλια Φούρνου | Μπιφτεκάκια Σχάρας με ριζότο | Ρεβύθια | Ριζότο Θαλασσινών | Χοιρινό κοκκινιστό με Μακαρόνια |
| | 2 Κοτόπουλο Λεμονάτο με ρύζι | Κοτόπουλο με πατάτες | Φακές | Μοσχαράκι Λεμονάτο με ρύζι | Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι | Αρνάκι Φούρνου με πατάτες | Αρνάκι Λεμονάτο με ρύζι |
| | 3 Χοιρινό με πατάτες | Χοιρινό Κρασάτο | Γίγαντες Φασολάκια | Κοτόπουλο με κριθαρακι | Αρακά με άνιθο Μπριάμ | Κοτόπουλο με πατάτες Λεμονάτες | Κοτόπουλο κοκκινιστό με ζυμαρικά |
| ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ | Σαλάτα Εποχής | Γλυκό | Τυρί Φέτα | Τζατζίκι | Τυρί Φέτα | Γιαούρτι | Τυροσαλάτα |
| ΦΡΟΥΤΟ | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής |

| ΔΕΙΠΝΟ | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------|--|
| ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ | Σαλάτα Εποχής | Πίτα με φύλλο χειροποιητο | Πατζαρσαλάτα | Πίτσα | Σαλάτα Εποχής | Ζυμαρικά με Λαχανικά Εποχής | Πίτσα | |
| ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ | 1 Μοσχαράκι γιουβέτσι | Σάλτσα Θαλασσινών με Ζυμαρικά | Ψάρι Φούρνου με ρύζι | Ρυζότο Κοτόπουλο | Μακαρόνια Μπολονέζ | Ψάρι Φούρνου με ρύζι | Μοσχαράκι με ρύζι | |
| | 2 Γαλοπούλα Ογκραντέν | Κοτόπουλο καρμπονάρα με σπαγγέτι | Χταπόδι με μακαρονάκι | Μοσχαράκι με πουρέ | Σουπιές Γιαχνί με ρύζι | Χοιρινό Λεμονάτο με πατάτες | Μακαρόνια με Κιμά | |
| ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ | Γλυκό | Σαλάτα Εποχής | Γλυκό | Τυροσαλάτα | Γλυκό | Σαλάτα Εποχής | Τζατζίκι | |
| ΦΡΟΥΤΟ | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | 1 Φρούτο Εποχής | |

Απαραίτητα στο κυρίως πιάτο θα παρέχετε ψωμί ημέρας λευκό ή ολικής

Όπου **Γλυκό**: Χαλβάς Σιμιγδαλένιος ή Ζελέ Φρούτων ή Κρέμα Βανίλια ή Σοκολάτα ή Μούς με γιαούρτι ή Κομπόστα ή Πανακότα ή Τούρτα ή Ρυζόγαλο ή Κεικ

