

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

ΓΕΥΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ</b>		Σούπα	Κουνουπίδι	Πίτα	Σούπα	Παντζάρια	Πίτα	Μπρόκολο
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	<b>1</b>	Χοιρινό με πατάτες	Μουσακάς	Φακές	Σουτζουκάκια	Φασολάκια	Αρνί με πατάτες	Χοιρινό με ρύζι
	<b>2</b>	Κοτόπουλο με ρύζι	Κοτόπουλο με πατάτες	Γίγαντες	Κοτόπουλο με ρύζι	Ρεβύθια	Ψάρι με πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο με ρύζι
	<b>3</b>	Ψάρι φούρνου με ριζότο λαχανικών	Σουπιές με ρύζι	Μπριάμ	Μοσχάρι με ζυμαρικά	Αρακάς	Κοτόπουλο με ζυμαρικά	Αρνί με πατάτες
	Φασολάδα			Θαλασσινά με ρύζι				
<b>ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ</b>		Σαλάτα	Γιαούρτι	Φέτα	Τυροσαλάτα	Σαλάτα	Ρώσικη	Γλυκό
<b>ΦΡΟΥΤΟ</b>		1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο

<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>								
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ</b>		Σαλάτα	Πίτα	Σαλάτα	Πίτα	Σαλάτα	Κουνουπίδι	Σαλάτα
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	<b>1</b>	Μοσχάρι Γιουβέτσι	Γαλοπούλα Σουφλέ	Ψάρι φούρνου με ρύζι	Χοιρινό λουκάνικο με πιπεριές και ρύζι	Σάλτσα τόννου με σπαγγέτι	Μοσχάρι με ζυμαρικά	Κοτομπουκιές με πατάτες
	<b>2</b>	Κανελόνια με κιμά και ρύζι	Μακαρόνια με κιμά	Θαλασσινά με ζυμαρικά	Σουπιές με κοφτό μακαρονάκι	Σάλτσα κοτόπουλου με ζυμαρικά	Χοιρινή τηγανιά με πατάτες	Μοσχάρι με ρύζι
<b>ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ</b>		Γλυκό	Σαλάτα	Γλυκό	Ρώσικη	Γλυκό	Τζατζίκι	Γλυκό
<b>ΦΡΟΥΤΟ</b>		1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο

Απαραίτητα στο κυρίως πιάτο θα παρέχετε ψωμί ημέρας λευκό & ολικής.





