

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ 2η - 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Γ.2.3)

ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ	Σούπα	Σαλάτα	Κουνουπίδι	Σούπα	Πίτα	Μπρόκολο	Σούπα	
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Χοιρινό με ρύζι	Παστίτσιο	Μπριάμ	Μοσχάρι Γιουβέτσι	Φασολάκια	Χοιρινό με ρύζι	Μοσχάρι με ρύζι
	2	Καλαμαράκια με ριζότο	Χοιρινό με ρύζι	Φακές	Μπιφτέκια με ρύζι	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Αρνί με ζυμαρικά	Αρνάκι με στριφτό μακαρονάκι
	3	Κοτόπουλο με πατάτες	Κοτόπουλο με πατάτες	Γίγαντες Φασολάδα	Κοτόπουλο με σώς μουστάρδας	Μπριάμ Αρακάς	Γαρίδες ριζότο	Κοτόπουλο με ζυμαρικά
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	Τυροσαλάτα	Γλυκό	Τυρί	Τζατζίκι	Παντζάρια	Γιαούρτι	Ρώσικη	
ΦΡΟΥΤΟ	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	

ΔΕΙΠΝΟ								
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ	Μπρόκολο	Παντζάρι	Ρώσικη	Πίτα	Σαλάτα	Πίτα	Σαλάτα	
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Μοσχάρι Γιουβέτσι	Τόννος με πέννες	Ψάρι Φούρνου με ρύζι	Κοτόπουλο με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά	Κοτόπουλο με ρύζι	Χοιρινό με πατάτες
	2	Κοτόπουλο με ρύζι	Κοτόπουλο Καρμπονάρα	Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	Κανελόνια με κιμά και πατάτες	Σώς θαλασσινών με ζυμαρικά	Χοιρινό σπετσοφάι με ζυμαρικά	Μοσχάρι με ρύζι
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	Γλυκό	Πίτσα	Γλυκό	Ρώσικη	Γλυκό	Τυροσαλάτα	Γλυκό	
ΦΡΟΥΤΟ	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	

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

