

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

ΓΕΥΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ		Σούπα	Μπρόκολο	Πίτα	Σούπα	Πίτσα	Σούπα	Κουνουπίδι
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Κοτόπουλο με ζυμαρικά	Παστίτσιο	Γίγαντες	Κοτόπουλο με ρύζι	Φασολάκια	Ψάρι με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι με πουρέ
	2	Χοιρινό με ρύζι	Χοιρινό με πατάτες	Αρακάς	Μοσχάρι με ζυμαρικά	Ρεβύθια	Κοτόπουλο με ρύζι	Αρνάκι με ζυμαρικά
	3	Καλαμαράκια	Σουπιές με ρύζι	Φακές Μπάμιες	Μιφτεκάκια με ριζότο	Μπριαμ Καλαμάρια με ρύζι	Αρνάκι με ζυμαρικά	Χοιρινή με πατατες στο φούρνο
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		Σαλάτα	Τυροσαλάτα	Τυρί	Τζατζίκι & Γλυκό	Σαλάτα	Ρώσικη	Τζατζίκι
ΦΡΟΥΤΟ		1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο

ΔΕΙΠΝΟ								
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ		Πίτα	Σαλάτα	Σούπα	Πίτα	Μπρόκολο	Πίτα	Σαλάτα
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Κοτόπουλο με πέννες	Κοτόπουλο με ζυμαρικά	Ψάρι Φούρνου με πατάτες	Σως τόννου με ζυμαρικά	Ψάρι με πατάτες	Κοτόπουλο με πατάτες	Μοσχάρι με κριθαράκι
	2	Μοσχάρι με κριθαράκι	Κανελόνια με πατάτες	Σουπιές με κοφτό μακαρονακι	Σως κοτόπουλου με πέννες	Γαλοπούλα Ογκραντέν	Χοιρινό με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		Γλυκό	Γλυκό	Γιαούρτι	Σαλάτα	Γλυκό	Γιαούρτι	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 και ολικής.

