



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης & τυράκι, φρούτο

Μπισκότο με βρώμη & φυσικό χυμό πορτοκάλι

Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο

Κριτσίνια με τυράκι & ντοματίνια, φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1

ΑΡΓΙΑ

2

Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα

3

Φακές, σαλάτα

4

Μπιφτέκια φούρνου με πατάτες, σαλάτα

5

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα

8

Σπανακόρυζο, τυρί φέτα

9

Χοιρινό ρολό, πατάτες φούρνου, σαλάτα

10

Πέννες ολικής με μπρόκολο & καρότο, τυρί κασέρι

11

Κοτόπουλο λεμονάτο, πληγουρί, σαλάτα

12

Φακές, σπανακοπιτάκι

15

Ψάρι με λαχανικά στον φούρνο, ρύζι, σαλάτα

16

Βίδες ναπολιτέν, σαλάτα

17

Φασολάκια, τυρί φέτα

18

Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα

19

Φασολάδα, τυρόπιτα

22

Σούπα λαχανικών, σαλάτα

23

Ψάρι στον φούρνο, βραστά λαχανικά

24

Μοσχάρι κοκκινιστό με λαχανικά, σαλάτα

25

Φακές, σαλάτα

26

Κοτομπουκιές φούρνου, σαλάτα κρητική

