

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δευτέρα
Τρίτη
Τετάρτη
Πέμπτη
Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με
μαρμελάδα
φράουλα,
φρούτο

Γιαούρτι με
δημητριακά,
φρούτο

Σπιτικό μπισκότο
με βρώμη,
φρούτο

Κουλούρι
Θεσσαλονίκης,
τυράκι,
φρούτο

Ψωμάκι με μέλι,
φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5
Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτας
& βασιλικού,
σαλάτα πράσινη

6
Κοτομπουκιές
φούρνου,
σαλάτα ντοματίνια
& αγγούρι

7
Φακές,
τυρί φέτα

8
Μοσχάρακι
λεμονάτο
με καρότα
& μπρόκολο,
κασέρι

9
Φασολάκια λαδερά,
τυροπιτάκι

12
Αρακάς λαδερός,
τυροπιτάκι

13
Κοτόπουλο
λεμονάτο με
γλυκοπατάτες,
σαλάτα ανάμεικτη

14
Μπιφτέκια με ρύζι,
σαλάτα

15
Φαρόσουπα με
λαχανικά,
σαλάτα

16
Ζυμαρικά ολικής
με ανάμεικτα
λαχανικά,
γραβιέρα

19
Φακές,
σπανακοπιτάκι

20
Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτας
& βασιλικού,
σαλάτα πράσινη

21
Χοιρινό στον
φούρνο με
πατάτες,
σαλάτα

22
Κοτόπουλο
κατσαρόλας
με πιπεριές
& πληγουρί σαλάτα

23
Μπριάμ
με τυρί φέτα

26
Πέννες με λευκή
σάλτσα & λαχανικά,
τυρί τριμμένο

27
Κοτόπουλο
με ρύζι καστανό,
σαλάτα

28
ΑΡΓΙΑ

29
Μακαρόνια
με κιμά,
σαλάτα ανάμεικτη

30
Φακές,
σαλάτα μπρόκολο