

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

1

ΑΡΓΙΑ

Τρίτη

2

- Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα
- Φρούτο

Τετάρτη

3

- Φακές, σαλάτα
- Φρούτο

Πέμπτη

4

- Μπιφτέκια φούρνου με πατάτες, σαλάτα
- Φρούτο

Παρασκευή

5

- Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα
- Φρούτο

8

- Σπανακόρυζο, τυρί φέτα
- Φρούτο

9

- Χοιρινό ρολό, πατάτες φούρνου, σαλάτα
- Φρούτο

10

- Πέννες ολικής με μπρόκολο & καρότο, τυρί κασέρι
- Φρούτο

11

- Κοτόπουλο λεμονάτο, πληγούρι, σαλάτα
- Φρούτο

12

- Φακές, σπανακοπιτάκι
- Φρούτο

15

- Ψάρι με λαχανικά στον φούρνο, ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο

16

- Βίδες ναπολιτέν, σαλάτα
- Φρούτο

17

- Φασολάκια, τυρί φέτα
- Φρούτο

18

- Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα
- Φρούτο

19

- Φασολάδα, τυρόπιτα
- Φρούτο

22

- Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα
- Φρούτο

23

- Τορτελίνια, τυρί τριμμένο, σαλάτα
- Φρούτο

24

- Μοσχάρι κοκκινιστό με λαχανικά, σαλάτα
- Φρούτο

25

- Φακές, σαλάτα
- Φρούτο

26

- Κοτομπουκιές φούρνου, σαλάτα κρητική
- Φρούτο