

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

11

- Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα
- Φρούτο

Τρίτη

12

- Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα
- Φρούτο

Τετάρτη

13

- Φακές, σαλάτα κρητική
- Φρούτο

Πέμπτη

14

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

Παρασκευή

15

- Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα
- Φρούτο

18

- Κοτόπουλο λεμονάτο με πηλούρι, σαλάτα
- Φρούτο

19

- Φασολάδα, σπανακοπιτάκι
- Φρούτο

20

- Ψαροκροκέτες, μπρόκολο
- Φρούτο

21

- Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα
- Φρούτο

22

- Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα
- Φρούτο

25

- Μοσχάρι γιουβέτσι, κριθαράκι, σαλάτα
- Φρούτο

26

- Φασολάκια, τυρί φέτα
- Φρούτο

27

- Μακαρόνια ολικής με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα
- Φρούτο

28

- Φακές, σαλάτα
- Φρούτο

29

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο