

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

5

- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

6

- Κοτομπουκιές φούρνου, σαλάτα ντοματίνια & αγγούρι
- Φρούτο

7

- Φακές, τυρί φέτα
- Φρούτο

8

- Μοσχαράκι λεμονάτο με καρότα & μπρόκολο, κασέρι
- Φρούτο

9

- Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι
- Φρούτο

12

- Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκι
- Φρούτο

13

- Κοτόπουλο λεμονάτο με γλυκοπατάτες, σαλάτα ανάμεικτη
- Φρούτο

14

- Μπιφτέκια με ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο

15

- Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα
- Φρούτο

16

- Ζυμαρικά ολικής με ανάμεικτα λαχανικά, γραβιέρα
- Φρούτο

19

- Φακές, σπανακοπιτάκι
- Φρούτο

20

- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

21

- Χοιρινό στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα
- Φρούτο

22

- Κοτόπουλο κατσαρόλας με πιπεριές & πληγούρι σαλάτα
- Φρούτο

23

- Μπριάμ με τυρί φέτα
- Φρούτο

26

- Πέννες με λευκή σάλτσα & λαχανικά, τυρί τριμμένο
- Φρούτο

27

- Κοτόπουλο με ρύζι καστανό, σαλάτα
- Φρούτο

28

ΑΡΓΙΑ

29

- Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα ανάμεικτη
- Φρούτο

30

- Φακές, σαλάτα μπρόκολο
- Φρούτο