ΜΕΝΟΥ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
2 **Μπιφτέκια κοτόπουλου στον φούρνο** **Πιλάφι** **Πράσινη σαλάτα** **Φρούτο**	**3** **Φασολάκια λαδερά με φέτα** **Κεκάκι μπανάνας**	**4** **Μακαρόνια με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας** **Σαλάτα καρότου** **Φρούτο**	**5** **Σούπα πεπονάκι με μοσχάρι** **Κασέρι** **Φρούτο**	**6** **Φακές** **Κρητική σαλάτα** **Φρούτο**
Ενέργεια (kcal): 413 CHO (g): 39 PRO (g): 25,8 Fat (g): 19 Fiber (g): 7,3	Ενέργεια (kcal): 416,3 Υδατάνθρακες (g): 52,5 Πρωτεΐνες (g): 9,7 Λιπαρά (g): 23,8 Φυτικές ίνες (g): 12,6	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 431,4 Υδατάνθρακες (g): 40,5 Πρωτεΐνες (g): 23,7 Λιπαρά (g): 20,2 Φυτικές ίνες (g): 3,8	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2
9 **Σπανακόρυζο** **Τυρόπιτα** **Φρούτο**	**10** **Κοτόπουλο κατσαρόλας με πλιγούρι** **Ανάμεικτη σαλάτα** **Φρούτο**	**11** **Χοιρινό λεμονάτο** **Πατάτες φούρνου** **Σαλάτα λάχανου και καρότου** **Φρούτο**	**12** **Φασολάδα** **Φέτα** **Κορμός σοκολάτας**	**13** **Σπαγγέτι με κιμά** **Σαλάτα αγγουριού** **Φρούτο**
Ενέργεια (kcal): 366,6 Υδατάνθρακες (g): 48,3 Πρωτεΐνες (g): 5,5 Λιπαρά (g): 18,7 Φυτικές ίνες (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 421,65 CHO (g): 42,6 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 4,7	Ενέργεια (kcal): 430,4 Υδατάνθρακες (g): 31,4 Πρωτεΐνες (g): 22,7 Λιπαρά (g): 20,1 Φυτικές ίνες (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 574 **CHO (g): 61,4** **PRO (g): 15** **Fat (g): 27,4** **Fiberi (g): 11,4**	Ενέργεια (kcal): 440,1 **CHO (g): 61,4** **PRO (g): 15** **Fat (g): 14,5** **Fiberi (g): 9,9**
16 **Κοτομπουκιές** **Ρύζι** **Σαλάτα με ντοματίνια** **Φρούτο**	**17** **Εορτασμός 17ης Νοεμβρίου**	**18** **Αρακάς λαδερός** **Φέτα** **Φρούτο**	**19** **Γιουβαρλάκια με πατάτες** **Κασέρι** **Φρούτο**	**20** **Ριγκατόνι με σάλτσα ντομάτας** **Πράσινη σαλάτα** **Φρούτο**
Ενέργεια (kcal): 518,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 27,8 Fiber (g): 14,6	Ενέργεια (kcal): **CHO (g):** **PRO** **Fat (g):** **Fiberi (g):**	Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g):13,5	Ενέργεια (kcal): 493,7 Υδατάνθρακες (g): 60,5 Πρωτεΐνες (g): 20 Λιπαρά (g): 17,1 Φυτικές ίνες (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2
23 **Φασολάκια λαδερά** **Τυρόψωμο** **Φρούτο**	**24** **Μοσχάρι λεμονάτο με ρύζι** **Σαλάτα λάχανου και καρότου** **Φρούτο**	**25** **Φακές** **Τυρόπιτα** **Φρούτο**	**26** **Thanksgiving** **Γαλοπούλα** **Πατάτες και γλυκοπατάτες φούρνου** **Σπιτική μηλόπιτα**	**27** **Πέννες με κιμά** **Σαλάτα με αγγούρι και ελιές** **Φρούτο**
Ενέργεια (kcal): 364,3 Υδατάνθρακες (g): 48 Πρωτεΐνες (g): 5,4 Λιπαρά (g): 18 Φυτικές ίνες (g): 9,7	Ενέργεια (kcal): 387,8 CHO (g): 41,3 PRO (g): 22,4 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 7	Ενέργεια (kcal): 497,1 Υδατάνθρακες (g): 72,1 Πρωτεΐνες (g): 19 Λιπαρά (g): 14,4 Φυτικές ίνες (g): 14,5	Ενέργεια (kcal): 616,9 Υδατάνθρακες (g): 71,4 Πρωτεΐνες (g): 30 Λιπαρά (g): 26,2 Φυτικές ίνες (g): 4	**Ενέργεια (kcal): 440,1** **CHO (g): 61,4** **PRO (g): 15** **Fat (g): 14,5** **Fiberi (g): 9,9**
30 **Ψαρόσουπα** **Βραστά λαχανικά** **Φρούτο**				
Ενέργεια (kcal): 338,4 Υδατάνθρακες (g): 39,9 Πρωτεΐνες (g): 22,5 Λιπαρά (g): 10,5 Φυτικές ίνες (g): 4,6				