



# ΜΑΡΤΙΟΣ

**Δευτέρα**

**Τρίτη**

**Τετάρτη**

**Πέμπτη**

**Παρασκευή**

## ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο

Γιαουρτάκι με βρώμη & μέλι, φρούτο

Κέικ μπανάνα χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Κριτσίνια ολικής με ντοματίνια & κασέρι, φρούτο

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**1**  
Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες φούρνου, σαλάτα

**2**  
Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα

**3**  
Σπανακόρυζο, τυρόπιτα, σαλάτα ντομάτα & ελιές

**4**  
Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα

**7**  
**Αργία**

**8**  
Ψαροκροκέτες, πηλούρι, σαλάτα

**9**  
Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα

**10**  
Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα

**11**  
Φασολάδα, σαλάτα κρητική

**14**  
Φασολάκια, τυρί φέτα

**15**  
Μπιφτεκάκια κοτόπουλο, πίτα καλαμποκιού & sauce γιαουρτιού, σαλάτα

**16**  
Φακές, σπανακοπιτάκι

**17**  
Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα με ανθότυρο

**18**  
Σούπα λαχανικών με ρύζι, σαλάτα

**21**  
Μπριάζ, τυρόψωμο

**22**  
Μακαρόνια, σάλτσα ντομάτα & τυρί, σαλάτα

**23**  
Ψαρόσουπα με ρύζι, καροτάκια βραστά

**24**  
Μοσχάρι κοκκινιστό, φασολάκια, σαλάτα

**25**  
**Αργία**

**28**  
Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη

**29**  
Ρεβύθια φούρνου, ρύζι πιλάφι, σαλάτα

**30**  
Φασολάκια, κασέρι

**31**  
Κοτόπουλο φιλέτο μπουτί με πατάτες φούρνου, σαλάτα

