

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΡΤΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

- Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες φούρνου, σαλάτα
- Φρούτο

2

- Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα
- Φρούτο

3

- Σπανακόρυζο, τυρόπιτα, σαλάτα ντομάτα & ελιές
- Φρούτο

4

- Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα
- Φρούτο

7**ΑΡΓΙΑ****8**

- Ψαροκροκέτες, πληγούρι, σαλάτα
- Φρούτο

9

- Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα
- Φρούτο

10

- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα
- Φρούτο

11

- Φασολάδα, σαλάτα κρητική
- Φρούτο

14

- Φασολάκια, τυρί φέτα
- Φρούτο

15

- Κεμπάπ κοτόπουλο, πίτα καλαμποκιού & sauce γιαουρτιού, σαλάτα
- Φρούτο

16

- Φακές, σπανακοπιτάκι
- Φρούτο

17

- Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα με ανθότυρο
- Φρούτο

18

- Σούπα λαχανικών με ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο

21

- Μπριάμ, τυρόψωμο
- Φρούτο

22

- Μακαρόνια, σάλτσα ντομάτα & τυρί, σαλάτα
- Φρούτο

23

- Ψαρόσουπα με ρύζι, καροτάκια βραστά
- Φρούτο

24

- Μοσχάρι κοκκινιστό, φασολάκια, σαλάτα
- Φρούτο

25**ΑΡΓΙΑ****28**

- Καρμπονάρα ελληνική με φέτα & απάκι, σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

29

- Ρεβύθια φούρνου, ρύζι πιλάφι, σαλάτα
- Φρούτο

30

- Φασολάκια, κασέρι
- Φρούτο

31

- Κοτόπουλο φιλέτο μπούτι με πατάτες φούρνου, σαλάτα
- Φρούτο