

## ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

#### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό, ψωμί με μαργαρίνη και μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Μινεστρόνε με λαχανικά, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

#### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με μπισκότα.

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι βραστό με λαχανικά και πατάτες, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

#### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα, 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα.

#### ΓΕΥΜΑ:

Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με ρύζι και σαλάτα, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Φακές με ψωμί, 1 φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

#### ΓΕΥΜΑ:

Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου και σαλάτα, φρούτο.

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με μπισκότα

ΓΕΥΜΑ: Μπακαλιάρος σούπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Ρολό κιμά με πατάτες φούρνου και σαλάτα, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με ταχίνι και μέλι.

ΓΕΥΜΑ: Λαχανόρυζο με φέτα, φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Γίγαντες με φέτα, φρούτο.

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό, ψωμί με μαργαρίνη και μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Ρεβίθια με φέτα, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με χυλοπίτες, σαλάτα, φρούτο

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό, ψωμί με μαργαρίνη και μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Μινεστρόνε με λαχανικά, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

#### ΓΕΥΜΑ:

Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

#### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι τσουρέκι.

#### ΓΕΥΜΑ:

Μπιφτέκια με πατάτες και σαλάτα, φρούτο.

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο

#### ΤΡΙΤΗ:

#### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με ταχίνι και μέλι.

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι λεμονάτο φούρνου με λαχανικά και πατάτες, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Φασολάδα, με φέτα, φρούτο

#### ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι κέικ

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα, φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Σπανακόρυζο με ψωμί, φρούτο.