

## ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ-ΜΑΙΟΣ

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

##### ΓΕΥΜΑ:

Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως

ΓΕΥΜΑ: Μπιφτέκια με πατάτες και σαλάτα, φρούτο

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι τσουρέκι .

##### ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι ψητό με λαχανικά & πατάτες φούρνου, φρούτο

#### ΠΕΜΠΤΗ:

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

ΓΕΥΜΑ: Αρακάς με καρότα και πατάτες, φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Σούπα μινεστρόνε με λαχανικά, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

##### ΓΕΥΜΑ:

Ρολό κιμά με πατάτες φούρνου και σαλάτα, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με μπισκότα.

##### ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι ψητό στο φούρνο με σαλάτα, ψωμί, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου και σαλάτα, φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Φακές με ψωμί και αυγό βραστό, φρούτο.

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

##### ΓΕΥΜΑ:

Χοιρινό κοκκινιστό με μακαρόνια, σαλάτα, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:Κοτόπουλο ψητό με χυλοπίτες και σαλάτα, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Σπανακόρυζο με ψωμί, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι κεικ.

ΓΕΥΜΑ: Μπακαλιάρος βραστός με βραστά λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Γίγαντες στο φούρνο με φέτα και καρότα, φρούτο .

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>H</sup>

#### ΔΕΥΤΕΡΑ

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα, φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ:

##### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

##### ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι ψητό στο φούρνο με λαχανικά και πατάτες, φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Φακές με ψωμί, φρούτο.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με μπισκότα.

ΓΕΥΜΑ: Φασολάκια λαδερά με πατάτες και φέτα, φρούτο.