

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι τσουρέκι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Μπακαλιάρος βραστός με βραστά λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

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

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

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Μακαρόνια ογκρατέν με τυρί και σαλάτα, φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Φασολάκια λαδερά με φέτα, φρούτο.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι κέικ

ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι ψητό με λαχανικά και πατάτες στο φούρνο, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Λαχανόρυζο με φέτα, φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ:

Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με ρύζι, σαλάτα, φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Γίγαντες με φέτα, φρούτο.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Λαχανικά ογκρατέν στο φούρνο με τυρί, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με ρύζι και σαλάτα, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι κέικ.

ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι λεμονάτο φούρνου με λαχανικά και πατάτες, φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Φακές με ψωμί, φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Παστίτσιο με σαλάτα, φρούτο.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με μπισκότα.

ΓΕΥΜΑ: Γίγαντες με φέτα, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Μπιφτέκια με πατάτες και σαλάτα.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

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

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα με λαχανικά, φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι βραστός με βραστά λαχανικά και ρύζι, φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

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

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο ψητό με χυλοπίτες και σαλάτα, φρούτο.