

### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Μαζαρέτες	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με κριθαράκι ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλε- σης	- Φασόλια φούρ- νου ή φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλε- σης	- Μπιφτέκια μο- σαρίσια με πα- τάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδε- ρό με πατάτες - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Μαζαρέτες	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ρι- ζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλε- σης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή που- ρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

### 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Μαζαρέτες	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό ή μπι- φτέκια κοτόπουλου με πα- τάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλε- σης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μο- σαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σα- λάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχα- νόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (κοτόπου- λο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Μαζαρέτες	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κο- τόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βρα- στές - Φρέσκο φρούτο	- κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με Φι- λέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλε- σης	- Φασόλια μαυρομάτι- κα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φα- κόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκ- κινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμο- νάτα με ρύζι ή κε- φτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντο- μάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντο- μάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα