

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2023-24 είναι το εξής:

| 1^η Εβδομάδα | | | | |
|--|---|---|--|---|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| - 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 άλεσης | - Φασόλια φούρνου ή φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

| 2^η Εβδομάδα | | | | |
|--|--|---|---|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| - Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο | - Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα | - Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα |

| 3^η Εβδομάδα | | | | |
|---|---|---|--|---|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| - Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο | - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης |

| 4^η Εβδομάδα | | | | |
|---|--|---|---|---|
| ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i> | ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i> | ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i> | ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i> | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i> |
| - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές - Φρέσκο φρούτο | - κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με Φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης | - Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα | - Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα |