

ΜΕΝΟΥ ΠΡΩΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ						
<i>Γάλα, Τσάι, Χυμός, Μαρμελάδα ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί, Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν</i>						
ΓΕΥΜΑ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κρεατόσουπα ♦ Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό Λεμονάτο με πιλάφι ♦ Μπριζόλα χοιρινή σχάρας με πουρέ ♦ Κρέας Κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα ♦ Φρούτο ♦ Γλυκό ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανικά Βραστά ♦ Ψαρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ψάρι φέτα ψητή με πατάτες λεμονάτες ♦ Βακαλάος σκορδαλιά ♦ Καλαμαράκια με κοφτό μακαρονάκι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ελιές – Τουρσί ♦ Ταραμοσαλάτα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασόλια Φούρνου ♦ Φακές Σούπα ♦ Φασολάκια <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόσουπα ♦ Σουφλέ ζυμαρικών <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο Μπούτι Γιουβέτσι ♦ Κοτομπουκιές με πιλάφι ♦ Κοτόπουλο κατσιατόρε με λαζάνια <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σπανακόρυζο ♦ Ελιές – Τουρσί <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασολάδα ♦ Φακές Σούπα ♦ Γεμιστά Λαδερά <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σούπα Μινεστρόνε <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με πουρέ ♦ Κεφτεδάκια φούρνου με κοφτό μακαρονάκι ♦ Γιουβαράκια <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί. 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με μπέικον γκρατινέ <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες ♦ Μοσχαράκι με σάλτσα και ρύζι ♦ Σπετσοφαί <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Γλυκό ♦ Ψωμί.
ΔΕΙΠΝΟ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μανιταρόσουπα ♦ Πρασόρυζο <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σπαγγέτι Ναπολιτέν με τυρί τριμμένο ♦ Μακαρόνια Ογκρατέν ♦ Πέννες καρμπονάρα <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πατάτες φούρνου ♦ Κοτόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ψητό κοτόπουλο με μανέστρα ♦ Κοτόπουλο α λα κρεμ ♦ Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς Βουτύρου ♦ Λαχανικά βραστά <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Καλαμαράκια με Μακαρόνια κοφτό ♦ Ψάρι Φούρνου ♦ Λεμονάτο με πατάτες ♦ Σουπιές με σπανάκι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Γλυκό ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με μπέικον ♦ Μινεστρόνε <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπιφτέκι με ρύζι ♦ Μουσακάς ♦ Μακαρόνια με κιμά <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανόρυζο ♦ Τραχανάς <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες ♦ Κρέας λεμονάτο πιλάφι ♦ Χοιρινή μπριζόλα με λαχανικά <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ριζότο λαχανικών <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο με πιλάφι ♦ Κοτόπουλο πανέ με κριθαράκι ♦ Ρολό γαλοπούλας <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς ανάμικτος <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πέννες με Τυριά ♦ Μακαρονάδα με σαλτσα ντομάτας και τυρί ♦ Ογκταντεν <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Τυρί φέτα ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί

ΜΕΝΟΥ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ						
<i>Γάλα, Τσάι, Χυμός, Μαρμελάδα ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί, Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν</i>						
ΓΕΥΜΑ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ριζότο λαχανικών ♦ Σούπα μινεστρόνε <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σουτζουκάκια ψητά με πουρέ ♦ Μακαρόνια μπολονέζ ♦ Κεφτεδάκια με σάλτσα <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί.</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανικά Βραστά ♦ Ψαρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ψάρι φούρνου πλακί με πατάτες ♦ Θαλασσινά με μακαρόνια ♦ Σουπιές κρασάτες <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Γλυκό</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πίκλες – Ελιές ♦ Ταραμάς <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασόλια φούρνου ♦ Φακές Σούπα ♦ Σπανακόρυζο <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόσουπα Αυγολέμονο ♦ Μακαρονάκι κοφτό με τυρί <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο Μπούτι ♦ Γιουβέτσι ♦ Κοτομπουκιές με πιλάφι ♦ Ρολό Γαλοπούλας <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπριάμ ♦ Ταραμοσαλάτα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασόλια φούρνου ♦ Φακές Σούπα ♦ Ρεβίθια <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μανιταρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες ♦ Μοσχαράκι με σάλτσα και ρύζι ♦ Χοιρινό λεμονάτο <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Γλυκό</p> <p>♦ Ψωμί.</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με σάλτσα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο Μπούτι με πιλάφι ♦ Κοτόπουλο πανέ με κριθαράκι ♦ Ρολό Γαλοπούλας <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>
ΔΕΙΠΝΟ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χορτόσουπα ♦ Κουσκουσάκι <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπιφτέκι με ρύζι ♦ Γιουβαρλάκια ♦ Μουσακάς <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανόρυζο ♦ Πατάτες φούρνου <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό με κόκκινη σάλτσα με πιλάφι ♦ Κρέας ψητό με πουρέ ♦ Μπιφτέκι με πατάτες στο φούρνο <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μινεστρόνε ♦ Ψαρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπακαλιάρος ♦ Σκορδαλιά ♦ Ψάρι φέτα λεμονάτο με πατάτες ♦ Ψάρι ραγού με ρύζι <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Γλυκό</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Βραστά λαχανικά ♦ Σπανακόρυζο <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες ♦ Κρέας λεμονάτο με πιλάφι ♦ Κρεατόσουπα <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς ανάμικτος ♦ Ριζότο λαχανικών <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασολάκια λαδερά ♦ Ομελέτα Κομπλέ ♦ Τορτελίνια με τυρί <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Τυρί φέτα</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με μπέικον <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτομπουκιές με πατάτες ♦ Κοτόπουλο φούρνου μανέστρα ♦ Κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας και ρύζι <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μανιταρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μακαρόνια Καρμπονάρα ♦ Παστίτσιο ♦ Σπαγγέτι αλ ολιο με σκόρδο. <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>

ΜΕΝΟΥ ΤΡΙΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ						
<i>Γάλα, Τσάι, Χυμός, Μαρμελάδα ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί, Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν</i>						
ΓΕΥΜΑ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κρεατόσουπα ♦ Ριζότο με λαχανικά <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπριζόλα χοιρινή με πουρέ ♦ Χοιρινό Λεμονάτο πιλάφι ♦ Μπιφτέκι με πατάτες <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Κρέμα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανικά Βραστά ♦ Ψαρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Θαλασσινά με μακαρόνια ♦ Βακαλάος σκορδαλιά ♦ Ψάρι γιαχνί με πουρέ <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Γλυκό ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ελιές – Τουρσί ♦ Ταραμοσαλάτα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φακές Σούπα ♦ Φασόλια Σούπα ♦ Λαχανοντολμάδες λαδεροί <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόσουπα Αυγολέμονο ♦ Μακαρονάκι κοφτό με τυρί <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπούτι Κοτόπουλο Γιουβέτσι ♦ Κοτομπουκιές με πιλάφι ♦ Ρολό γαλοπούλας <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σπανακόρυζο ♦ Ελιές – Τουρσί <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασόλια Φούρνου ♦ Ρεβίθια ♦ Γεμιστά λαδερά <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπριάμ <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σουτζουκάκια με ρύζι ♦ Κεφτεδάκια φούρνου με κοφτό μακαρονάκι ♦ Μακαρόνια με κιμά <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί. 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με μπέικον γκρατινέ <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μοσχαράκι με σάλτσα και ρύζι ♦ Μπριζόλα χοιρινή σχάρας με πατάτες ♦ Σπετσοφάι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Γλυκό ♦ Ψωμί.
ΔΕΙΠΝΟ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μανιταρόσουπα ♦ Μιξ λαχανικών <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασολάκια λαδερά ♦ Μπριάμ ♦ Μακαρόνια με σάλτσα πέστο <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χορτόσουπα ♦ Ριζονάτο <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπούτι Κοτόπουλο με μανέστρα ♦ Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι ♦ Κοτόπουλο κατσιατόρε <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς Ανάμικτος ♦ Ψαρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ψάρι πλακί με πατάτες ♦ Καλαμαράκια με Μακαρόνι κοφτό ♦ Σουπιές με σπανάκι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Γλυκό ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με μπέικον ♦ Τραχανόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Παστίτσιο ♦ Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με Πιλάφι ♦ Σπετσοφάι <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανόρυζο ♦ Πατάτες ντοφινουάζ <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες ♦ Κρέας λεμονάτο με πιλάφι ♦ Μπιφτέκι με πατάτες <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ριζότο λαχανικών <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο με πιλάφι ♦ Κοτόπουλο πανέ με κριθαράκι ♦ Ρολό γαλοπούλας <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Φρούτο εποχής ♦ Τυρί Φέτα ♦ Ψωμί 	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς βουτύρου <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πέννες με Τυριά ♦ Μακαρονάδα σάλτσα ντομάτας και τυρί ♦ Μακαρόνια Ογκραντεν <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σαλάτα εποχής ♦ Τυρί φέτα ♦ Φρούτο εποχής ♦ Ψωμί

ΜΕΝΟΥ ΤΕΤΑΡΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ						
<i>Γάλα, Τσάι, Χυμός, Μαρμελάδα ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί, Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν</i>						
ΓΕΥΜΑ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς καρότο ♦ Πέννες με κόκκινη σάλτσα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Γιουβαρλάκια ♦ Μπιφτέκι με πατάτες ♦ Κανελόνια με κιμά <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί.</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανικά Βραστά ♦ Ψαρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ψάρι φούρνου πλακί με πατάτες ♦ Θαλασσινά με μακαρόνια ♦ Σουπιές κρασάτες <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Γλυκό</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πίκλες – Ελιές ♦ Ταραμάς <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασόλια φούρνου ♦ Ρεβίθια ♦ Γεμιστά Λαδερά <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόσουπα ♦ Αρακάς βουτύρου <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο Μπούτι Γιουβέτσι ♦ Κοτομπουκιές με πιλάφι ♦ Κοτόπουλο μιλανέζε <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ριζότο λαχανικών ♦ Ελιές – Τουρσί <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασολάδα ♦ Φακές Σούπα ♦ Φασολάκια λαδερά <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μανιταρόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες ♦ Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες ♦ Κρέας κοκκινιστό με πιλάφι <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Γλυκό</p> <p>♦ Ψωμί.</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με σάλτσα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτόπουλο Μπούτι με πιλάφι ♦ Κοτόπουλο πανέ με κριθαράκι ♦ Κοτόσουπα <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>
ΔΕΙΠΝΟ						
<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χορτόσουπα ♦ Ριζότο με λαχανικά <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Σπαγγέτι με κιμά ♦ Κεφτεδάκια με κοφτό μακαρονάκι ♦ Παλουτσάκι <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Λαχανόρυζο ♦ Κρεατόσουπα <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Χοιρινό με κόκκινη σάλτσα με πιλάφι ♦ Κρέας ψητό με πουρέ ♦ Κεφτέδες με πατάτες <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μανιταρόσουπα ♦ Κοφτό μακαρονάκι με τυρί τριμμένο <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Φασολάκια λαδερά ♦ Μπριάμ ♦ Σουφλέ Λαχανικών <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Τυρί Φέτα</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πατάτες Ριγανάτες ♦ Ψητά λαχανικά <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μοσχαράκι με σάλτσα και ρύζι ♦ Χοιρινό λεμονάτο πιλάφι ♦ Μπιφτέκι με πατάτες <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μινεστρόνε ♦ Μπριάμ <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μπακαλιάρος σκορδαλιά ♦ Ψάρι φέτα λεμονάτο με πατάτες ♦ Χταποδάκι με κοφτό μακαρονάκι <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Γλυκό</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πουρές με μπέικον <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Κοτομπουκιές με πατάτες ♦ Κοτόπουλο φούρνου μανέστρα ♦ Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>	<p>Πρώτο Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Αρακάς βουτύρου <p>Κυρίως Πιάτο</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Καρμπονάρα ♦ Μακαρόνια με κιμά ♦ Κανελόνια <p>♦ Σαλάτα εποχής</p> <p>♦ Τυρί φέτα</p> <p>♦ Φρούτο εποχής</p> <p>♦ Ψωμί</p>

Τα προγράμματα θα καταρτίζονται με τη συνεργασία των διαιτολόγων μας, της επιτροπής της Λέσχης και των αρμόδιων οργάνων του Ιδρύματος.

21