



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Πρόγραμμα Διατροφής για Γεύμα στα Σχολεία

Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)					
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Μεσημεριανά γεύματα 1 ^η εβδομάδα	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου -Ρύζι ή ή πατάτες φούρνου ή πουρές - Σαλάτα ή φρούτο	-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά - Σαλάτα -Τυρί φέτα	-Σπανακόπιτα - Τυρί φέτα ή αυγό βραστό - Σαλάτα	-Χοιρινό μπουκιές -Ρύζι ή πατάτες φούρνου ή κριθαράκι ή πουρές - Σαλάτα	-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος με πατάτες -Τυρί φέτα -Σαλάτα
Μεσημεριανά γεύματα 2 ^η εβδομάδα	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) -Ρύζι ή πατάτες -Σαλάτα ή φρούτο	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -πατάτες φούρνου ή ρύζι -Τυρί φέτα - Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ή αυγό βραστό - Σαλάτα	- Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου - Σαλάτα	Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια -Τυρί φέτα - Σαλάτα