|  |
| --- |
| **2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 13/1/2025 – 19/1/2025** |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ 13/1** | **ΤΡΙΤΗ 14/1** | **ΤΕΤΑΡΤΗ 15/1** | **ΠΕΜΠΤΗ 16/1** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/1** | **ΣΑΒΒΑΤΟ 18/1** | **ΚΥΡΙΑΚΗ 19/1** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Ζαμπονοτυρόπιτα** **2. Σούπα Μινεστρόνε (ζωμός κρέατος με λαχανικά, ζυμαρικά)** | **1.Κοτόσουπα****2. Τυρόπιτα**  | **1.Ομελέτα με τυρί φέτα****2.Σούπα οσπρίων (ρεβίθια)** | **1.Ντοματόσουπα με κρουτόν****2.Σούπα Οσπρίων (φασόλια)** | **1. Φάβα Βραστή****2.Σούπα Οσπρίων (φακές)** | **1. Τυρόπιτα****2. Κουνουπίδι ογκρατέν** | **1.Χορτόσουπα****2 Κρεατόσουπα (Ζωμός κρέατος με πάστα)** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1. Μοσχαράκι κοκκινιστό με κολοκυθάκια****2.Λαχανόρυζο** **3. Μπακαλιάρος στο φούρνο με λαχανικά****4. Σπαγγέτι με κόκκινη σάλτσα****5.Γάβρος Τηγανητός με πατάτες****6. Αρνάκι στο φούρνο με ρύζι****7.Ογκρατέν Λαχανικών****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Φασόλια Γίγαντες Φούρνου****2. Σουφλέ Λαζάνια****3. Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και αυγολέμονο** **4.Αρακάς με πατάτες****5. Σουπιές Με σπανάκι****6. Χοιρινό με πατάτες φούρνου****7.Πέννες αλά Κρεμ με μανιτάρια****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Φασόλια Μαυρομάτικα Φούρνου** **2. Γαλοπούλα ψητή μπούτι με λαχανικά** **3. Μακαρόνια με κιμά** **4.Μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί****5. Μπάμιες****6. Γεμιστές πιπεριές με κιμά****7. Σπανακόρυζο****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Χοιρινό Σουβλάκι****2.Καλαμαράκια Τηγανιτά** **3. Φασόλια κόκκινες χάντρες στο φούρνο****4. Μπριάμ (μελιτζάνες πιπεριές κολοκύθια)****5.Χοιρινό Σνίτσελ με ρύζι****6. Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου****7. Ριζότο με λαχανικά****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Φασολάκια με πατάτες****2. Μπριζόλα Χοιρινή****3.Μύδια με σάλτσα****4. Παστίτσιο****5.Κανελόνια α λα Τοσκάνα** **6. Αρακάς Λαδερός****7. Σπαγγέτι καρμπονάρα****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Μοσχαράκι στιφάδο** **2. Κοτόπουλο στήθος λεμονάτο με λαχανικά** **3.Χορτόσουπα****4.Αγκινάρες αλά Πολίτα****5.Σπαγγέτιμε κόκκινη σάλτσα και μανιτάρια****6.Μοσχάρι Μπραιζέ με πλιγούρι****7.Κριθαρότο με κοτόπουλο στήθος****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Κανελόνια με κιμά και τυρί****2. Σνίτσελ Χοιρινό τηγανιτό με πατάτες****3. Μουσακάς Μελιτζάνας** **4.Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες** **5. Φασολάδα****6.Τηγανιά χοιρινή με γλυκόξινη σάλτσα και βίδες****7. Χοιρινή Μπριζόλα με ρύζι****8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟ-ΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πουρές Πατάτας**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Ελιές (πέντε τεμάχια)**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κριθαρότο Μανιτάρια**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή** .
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Τηγανιτές Πατάτες**
* **Ταμπουλέ**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) μ**
* **Πολυσαλάτα**
* **Ρύζι**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κινόα**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πουρές Πατάτας**
 |
| * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Φρούιτ Ζελέ Φράουλα**
* **Σοκολατόπιτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κομπόστα Ροδάκινο**
* **Μους Σοκολάτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κομπόστα Ανανάς**
* **Πανακότα Βύσσινο**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκό ραβανί**
* **Κρέμα Καραμελέ**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γιαούρτι**
* **Καρυδόπιτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκάκι patisserie**
* **Κρέμα Βανίλια – Κανέλλα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκό ταψιού**
* **Προφιτερόλ**
 |
| **2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ 13/1/2025 – 19/1/2025** |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ 13/1** | **ΤΡΙΤΗ 14/1** | **ΤΕΤΑΡΤΗ 15/1** | **ΠΕΜΠΤΗ 16/1** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/1** | **ΣΑΒΒΑΤΟ 18/1** | **ΚΥΡΙΑΚΗ 19/1** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1.Κουνουπίδι κοκκινιστό με τυρί φέτα****2. Σπανακοτυρόπιτα** | **1. Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)****2. Σούπα του Σεφ** | **1.Ρύζι κοκκινιστό με τυρί φέτα** **2.Σούπα κρέμα σπαράγγια** | **1 .Ομελέτα****2. Σούπα βελουτέ μανιτάρια** | **1.Πρασόρυζο****2.Χορτόσουπα** | **1.Μανιτάρια τηγανιτά με κεφαλογραβιέρα****2. Τυρόπιτα** | **1.Φασόλια Μαυρομάτικα Σούπα****2. Κοφτό μακαρονάκι κοκκινιστό** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1. Φακές****2. Κοτόπουλο Ψητό με λαχανικά** **3. Μπιφτέκια ψητά** **4. Σπαγγέτι με κιμά****5. Μελιτζάνες Παπουτσάκια** **6. Ριζότο Λαχανικών****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Τσιπούρα ψητή με λαχανικά σωτέ****2. Μοσχαράκι Κοκκινιστό με σάλτσα και λαχανικά (μανιτάρια, πιπεριές, καρότα)****3. Γεμιστά με ρύζι****4.Σαρδέλα ψητή φούρνου με πατάτες****5. Ογκρατέν Λαχανικών****6. Κανελόνια με σπανάκι****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Αρνάκι φρικασέ αυγολέμονο** **2. Φασολάκια** **3. Κοτομπουκιές παναρισμένες****4.Παστίτσιο****5.Κριθαρότο Θαλασσινών****6. Γάβρος τηγανιτός με πατατοσαλάτα****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Σπανακόρυζο** **2. Κοτόπουλο στήθος ψητό με πατάτες** **3. Χυλοπίτες βουτύρου** **4. Τηγανιά κοτόπουλοστήθος με πιπεριές και καρότα****5. Γιουβαρλάκια με σάλτσα** **6. Σπαγγέτι Αματρισιάνα****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)****2. Ρολό κοτόπουλο με ζαμπόν****3. Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας****4. Παπουτσάκια****5. Ριζότο με καλαμπόκι και πιπεριές****6.Σουπιές Κρασάτες****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Γεμιστά με κιμά (Ντομάτες πιπεριές κολοκυθάκια)** **2. Γεμιστά με ρύζι (Ντομάτες πιπεριές κολοκυθάκια)** **3. Φασόλια χάντρες φούρνου****4. Λουκάνικα Χωριάτικα Με πατάτες στο φούρνο****5. Ριζότο Μανιταριών****6. Μουσακάς Λαχανικών****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Σουτζουκάκια Κοκκινιστά με κοφτό μακαρόνι** **2. Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι** **3.Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)****4.Μπιφτέκια Ψητά με πατάτες****5.Σπαγγέτι με κιμά** **6.Ομελέτα με πατάτες****7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών****8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες στο Φούρνο**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πουρές Πατάτας**
* **Ψητά Λαχανικά**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Κους Κους**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Ρύζι Πιλάφι**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες στο Φούρνο**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί φέτα**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
 | * **Ψωμί**
* **Τυρί**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα εποχής ωμή**
* **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)**
* **Πολυσαλάτα**
* **Πατάτες στο Φούρνο**
 |
| * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκό Ταψιού**
* **Μους Λεμόνι**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Φρουίτ Ζελέ Λεμόνι**
* **Μηλόπιτα**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κρέμα Βανίλια - Κανέλλα**
* **Χαλβάς Σιμιγδαλένιος**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Μους Βανίλια**
* **Κομπόστα Βερίκοκο**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Γλυκό Ραβανί**
* **Κρέμα Βύσσινο**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Σάμαλι**
* **Ρυζόγαλό**
 | * **Φρούτο Εποχής**
* **Γάλα Φρέσκο**
* **Κρέμα Καραμελέ**
* **Γιαούρτι με μέλι**
 |