|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |