|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 20/1/2025 – 26/1/2025** | | | | | | | |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ 20/1** | **ΤΡΙΤΗ 21/1** | **ΤΕΤΑΡΤΗ 22/1** | **ΠΕΜΠΤΗ 23/1** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24/1** | **ΣΑΒΒΑΤΟ 25/1** | **ΚΥΡΙΑΚΗ 26/1** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Σούπα Μινεστρόνε με Κεφαλογραβιέρα**  **2. Σούπα κρέμα σέλινο** | **1. Ψαρόσουπα**  **2. Πατάτες φούρνου** | **1. Πατάτες Ογκρατέν**  **2.Σούπα μινεστρόνε** | **1. Μακαρόνια με Κεφαλογραβιέρα**  **2. Σούπα οσπρίων (φακές)** | **1. Γαύρος Τηγανιτός**  **2. Πατάτες φούρνου με τυρί και ζαμπόν** | **1. Κολοκυθόσουπα βελουτέ**  **2. Σούπα Οσπρίων (φακές)** | **1.Πίτσα Μαργαρίτα**  **2. Σούπα ανοιξιάτικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1.Μοσχαράκι ψητό με ρύζι**  **2.Κοτόπουλο στήθος με πράσο**  **3.Φασόλια Φούρνου**  **4.Σαρδέλα Φούρνου με ντομάτα και ρίγανη**  **5. Σουβλάκι κοτόπουλο στήθος με πατάτες**  **6.Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι**  **7. Σπαγγέτι Καρμπονάρα**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Γαλοπούλα μπούτι ψητή με ρύζι**  **2.Αγκινάρες αλά Πολίτα με σάλτσα αυγολέμονο**  **3.Παστίτσιο**  **4.Λιγκουίνι ναπολιτέν**  **5. Θράψαλο τηγανητό με ρύζι**  **6. Ριζότο Θαλασσινών**  **7.Μπριάμ(μελιτζάνες πιπεριές κολοκύθια)**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Βακαλάος στο φούρνο**  **με πατάτες**  **2.Κοτόπουλο Στήθος ψητό στο Φούρνο με πατάτες**  **3. Πιπεριές γεμιστές με ρύζι (λαδερές)**  **4. Μελιτζάνες παπουτσάκια**  **5. Ριζότο Λαχανικών**  **6.Κολιός τηγανιτός με πατάτες**  **7. Λιγκουίνι με σάλτσα πέστο**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Φασολάκια**  **2.Σπετζοφάι**  **3.Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο**  **4.Αρνάκι φούρνου με μανέστρα**  **5.Κανελόνια α λα Φλορεντίν (κανελόνια με σπανάκι)**  **6.Αυγά Στραπατσάδα**  **7. Αρακάς Λαδερός**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Μοσχαράκι κοκκινιστό με λαχανικά και σάλτσα (μανιτάρια–πιπεριές–καρότα)**  **2.Κοτόπουλο στήθος με χυλοπίτες**  **3.Φασόλια γίγαντες**  **4. Σπανακόρυζο**  **5. Σπαγγέτι Ναπολιτέν**  **6.Μοσχαράκι βραστό με πατάτες**  **7.Κολοκυθάκια Γεμιστά με Αυγολέμονο**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Χοιρινή μπριζόλα στο φούρνο με ρύζι**  **2. Μπιφτέκι ψητό στη σχάρα με πουρέ πατάτας**  **3.Μπακαλιάρος φούρνου με Πατάτες βραστές**  **4. Αρακάς με πατάτες**  **5.Σπαγγέτι καρμπονάρα**  **6.Σνίτσελ χοιρινό με ρύζι**  **7.Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πατάτες πουρέ**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Συκωτάκια κοτόπουλου στο φούρνο με ρύζι**  **2.Σουβλάκι Κοτόπουλο στήθος με Πατάτες φούρνου**  **3.Μελιτζάνες Παπουτσάκια**  **4. Φασολάκια με πατάτες**  **5.Κριθαρότομε κοτόπουλο στήθος**  **6. Λιγκουίνι με τέσσερα τυριά**  **7.Γιουβαρλάκια με σάλτσα αυγολέμονο**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟ-ΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κριθαράκι Γιουβέτσι** | * **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** * **Κους Κους** * **Ψητά Λαχανικά** * **Πατάτες στο φούρνο** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Ρύζι** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πλιγούρι** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πατάτες στο Φούρνο** * **Πουρές πατάτας** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους Κους** |
| * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Ρεβανί** * **Σοκολατόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους σοκολάτα** * **Ρυζόγαλο** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους σοκολάτα** * **Φρουίτ Ζελέ Λεμόνι** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Ρεβανί** * **Γιαούρτι με μέλι και καρύδια** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους Φράουλα** * **Τάρτα Φρούτων** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα καραμελέ** * **Μους Μπανάνα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ταψιού** * **Πανακότα** |
| **3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ 20/1/2025 – 26/1/2025** | | | | | | | |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ 20/1** | **ΤΡΙΤΗ 21/1** | **ΤΕΤΑΡΤΗ 22/1** | **ΠΕΜΠΤΗ 23/1** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24/1** | **ΣΑΒΒΑΤΟ 25/1** | **ΚΥΡΙΑΚΗ 26/1** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Τυρόπιτα**  **2.Κρεατόσουπα** | **1. Κοτόπιτα**  **2.Κροκέτες με τυρί κασέρι** | **1. Χορτόσουπα**  **2.Σούπα κρέμα τομάτα** | **1. Χορτόπιτα**  **2. Σούπα κρέμα μανιτάρια** | **1. Καροτόσουπα Βελουτέ**  **2. Σούπα ανοιξιάτικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)** | **1. Πρασοκεφτέδες με τυρί φέτα**  **2. Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια)** | **1.Τραχανάς Σούπα με τυρί φέτα**  **2 Σούπα Λαχανικών** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1.Κοτόπουλο στήθος ψητό με λαχανικά**  **2.Λαχανόρυζο**  **3. Λουκάνικα από κοτόπουλο**  **4. Ριζότο Μανιταριών**  **5.Πέννες σωτέ**  **6. Σπανακόρυζο**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Ομελέτα με τυρί και μανιτάρια**  **2.Μελιτζάνες Ιμαμ**  **3.Μοσχάρι Σούπα Αυγολέμονο**  **4. Φασολάκια Λαδερά**  **5.Σπετζοφάι**  **6.Σουφλέ Ζυμαρικών**  **7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι**  **2.Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)**  **3. Μακαρόνια ογκρατέν**  **4. Κεφτεδάκια με πουρέ**  **5. Μπιφτέκι ψητό με πατάτες**  **6.Μουσακάς**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Ομελέτα με πατάτες**  **2.Κοτόσουπα**  **3.Κοτομπουκιές παναρισμένες**  **4. Μανιτάρια Σωτέ με Πατάτες**  **5. Μιλφέιγ Λαχανικών**  **6.Κανελόνια α λα Τοσκάνα με κιμά**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Μακαρόνια καρμπονάρα**  **2.Χοιρινή Πανσέτα με πατάτες**  **3.Τυρόπιτα**  **4.Ριζότο με Μανιτάρια και πιπεριές**  **5.Μπάμιες**  **6.Γάβρος τηγανιτός**  **7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Καλαμαράκια με ρύζι**  **2. Μακαρόνια με κιμά**  **3.Γαλοπούλα Μπούτι Ψητή με πατάτες**  **4. Σπανακόπιτα**  **5. Αγκινάρες Αλα Πολίτα**  **6.Ριζότο Μανιταριών**  **7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1.Φασόλια γίγαντες**  **2.Ομελέτα με λουκάνικα κοτόπουλου**  **3.Μπιφτέκια ψητά με ρύζι**  **4.Κολοκυθοπατάτες**  **5.Πέννες με λαχανικά και τυριά**  **6. Μουσακάς Λαχανικών**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Γλυκοπατάτα** * **Πουρές Πατάτας** | * **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** * **Κινόα** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Ταμπουλέ** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους Κους** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κριθαράκι Γιουβέτσι** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Ψητά λαχανικά** * **Πολυσαλάτα** |
| * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα Σοκολάτα** * **Γλυκό ταψιού** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γιαούρτι με μέλι** * **Κομπόστα ροδάκινο** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα βανίλια-κανέλα** * **Χαλβάς Σιμιγδαλένιος** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Φρούιτ Ζελέ Κεράσι** * **Μηλόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Ρεβανί** * **Κρέμα Βανίλια** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ταψιού** * **Γλυκάκι πατισερί** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κομπόστα ανανάς** * **Ρεβανί** |