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