|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 28/10/24 - 3/11/24** | | | | | | | |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΣΑΒΒΑΤΟ** | **ΚΥΡΙΑΚΗ** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Καρμπονάρα**  **2. Σούπα οσπρίων (φακές)** | **1. Χορτόσουπα**  **2. Σούπα Οσπρίων (φασόλια)** | **1. Τυρόπιτα**  **2. Σούπα κρέμα σπαράγγια** | **1. Κριθαρότο με μανιτάρια και κεφαλογραβιέρα**  **2. Σούπα Οσπρίων (φακές)** | **1. Μπακαλιάρος Τηγανιτός Παναρισμένος**  **2. Σπαγγέτι με βούτυρο** | **1. Ψητά μανιτάρια και κεφαλογραβιέρα**  **2. Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια)** | **1. Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)**  **2. Σούπα ανοιξιάτικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1. Κοτόπουλο στήθος με ρύζι**  **2. Γεμιστά λαδερά**  **3. Σαρδέλα φούρνου με ντομάτα και ρίγανη**  **4. Αγκινάρες αλά Πολίτα**  **5. Σπαγγέτι αλά μπολονέζ**  **6. Ριζότο μανιταριών**  **7. Γαύρος λεμονάτοςσαγανάκι**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Μοσχαράκι κοκκινιστό με σάλτσα και λαχανικά (μανιτάρια, πιπεριές, καρότα)**  **2. Χοιρινή Μπριζόλα**  **3. Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας και μανιτάρια**  **4. Γαλέος Ποσέ (Γαλέος Ποσέ με σάλτσα λαδολέμονο και πατάτες βραστές)**  **5.Ριζότο θαλασσινών**  **6. Σουπιές κρασάτες**  **7.Χοιρινό με λάχανο**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Μπακαλιάρος στο φούρνο με πουρέ πατάτας**  **2. Φασόλια στο φούρνο**  **3. Σούπα Κοτόπουλο Αυγολέμονο**  **4. Μακαρόνια ογκρατέν**  **5. Πιπεριές γεμιστές λαδερές(με ρύζι και ντομάτα)**  **6. Αγκινάρες με αρακά και καρότο**  **7. Σαρδέλα ψητή φούρνου**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Χοιρινή τηγανιά στο φούρνο**  **2. Γαλοπούλα μπούτι ψητή**  **3. Φασολάκια Λαδερά με πατάτες**  **4. Χοιρινή Μπριζόλα στη σχάρα με πουρέ**  **5. Σπαγγέτι με μανιτάρια**  **6.Μελιτζάνες Ιμάμ**  **7.Σνίτσελ χοιρινό με Πατάτες πουρέ**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι**  **2. Φασόλια γίγαντες στο φούρνο**  **3. Γεμιστά Κολοκυθάκια Πιπεριές Ντομάτες με κιμά**  **4. Σπαγγέτι φούρνου με τυριά**  **5.Μοσχαράκι λεμονάτο με πατάτες**  **6. Ρ*ιζό*το μανιταριών με λάδι τρούφας**  **7.Λαχανόρυζο**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Σπαγγέτι με κιμά**  **2. Καλαμαράκια Τηγανιτά**  **3.Πίτσα (τυρί ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, μανιτάρια)**  **4. Σουτζουκάκια στη σχάρα με ρύζι**  **5. Πρασόρυζο**  **6. Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι**  **7.Κανελόνια αλά Τοσκάνα (με κιμά)**  **8. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **9. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Συκώτι Μοσχαρίσιο**  **2. Μουσακάς Μελιτζάνας**  **3. Κοτόπουλο στήθος ψητό με πλιγούρι**  **4. Φασολάκια**  **5. Κριθαρότο με λαχανικά μ**  **6. Σπαγγέτι Αματρισιάνα**  **7.Κοτόπουλοστήθος Σουβλάκι 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** * **Πατάτες στο Φούρνο** * **Πατατοσαλάτα με κρεμμύδι** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή(Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πουρές Πατάτας** * **Κους Κους** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κους Κους Μαγειρεμένο** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πουρές Πατάτας** * **Μπάμιες** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **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** * **Πατάτες στο Φούρνο** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά) Πολυσαλάτα** * **Πατάτες στο Φούρνο** |
| * **Φρούτο Εποχής** * **Φρούιτ Ζελέ** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό Ταψιού** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γλυκό Κρέμα βανίλια κανέλα** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους Φράουλα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γιαούρτι** * **Γάλα Φρέσκο** * **Καρυδόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ραβανι** * **Χαλβάς Σιμιγδαλένιος** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους Βανίλια** * **Μηλόπιτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα καραμελέ** * **Κομπόστα Ανανάς** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ταψιού** * **Πανακότα** |
| **1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΒΡΑΔΙΝΟ 28/10/24 - 3/11/24** | | | | | | | |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΣΑΒΒΑΤΟ** | **ΚΥΡΙΑΚΗ** |
| **ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ** | **1. Σούπα Βελουτέ Καρότου**  **2. Πένες ριγκατόνε με κρέμα γάλακτος** | **1. Πουρές Ρεβιθιού**  **2. Σούπα μινεστρόνε** | **1. Πρασόρυζο**  **2. Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα** | **1. Ντολμαδάκια Γιαλαντζί**  **2. Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο** | **1. Σούπα Βελουτέ Καρότου**  **2. Κρεατόσουπα**  **(Ζωμός κρέατος με ρύζι)** | **1. Μανιταρόπιτα**  **2. Σούπα Μινεστρόνε (ζωμός κρέατος με λαχανικά και ζυμαρικά)** | **1. Κολοκυθοκεφτέδες**  **2 Σούπα βελουτέ μανιτάρια** |
| **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ** | **1. Μοσχαράκι με αρακά**  **2. Τυρόπιτα**  **3. Μπιφτέκια ψητά με ρύζι**  **4. Μπριάμ (μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθια)**  **5. Φασολάκια**  **6. Σπανακόρυζο**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Ομελέτα με δύο αυγά μανιτάρια και πιπεριές**  **2. Κρέπες με τυρί Γκούντα μπέικον, μανιτάρια**  **3. Σουβλάκι κοτόπουλο στήθοςψητό**  **4. Λιγκουίνι με σάλτσα πέστο**  **5. Καλαμαράκια κοκκινιστά**  **6.Μιλφέιγ Λαχανικών**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Παστίτσιο**  **2. Μακαρόνια με βούτυρο και τυρί τριμμένο**  **3.Σουτζουκάκια με σάλτσα ντομάτας**  **4. Φακές**  **5. Ρεβίθια**  **6. Μακαρόνια με κιμά**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Ομελέτα με δύο αυγά μανιτάρια και πιπεριές**  **2. Μελιτζάνες Παπουτσάκια**  **3.Κοτομπουκιές Παναρισμένες**  **4. Αρακάς με πατάτες**  **5. Φασόλια μαυρομάτικα**  **6. Βίδες Ναπολιτέν**  **7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Ομελέτα με δύο αυγά μανιτάρια και πιπεριές**  **2. Σπανακόρυζο**  **3. Λουκάνικα Χοιρινά Φρανκφούρτης**  **4. Ριζότο με κοτόπουλο στήθος**  **5. Κανελόνια με σπανάκι και κρέμα γάλακτος**  **6. Λαζάνια με βούτυρο και τυρί τριμμένο**  **7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Σουπιές Σπανάκι**  **2. Φασόλια Φούρνου**  **3. Χοιρινό Σουβλάκι**  **4. Μπάμιες**  **5. Λιγκουίνι με σάλτσα πέστο**  **6. Φάβα με λάδι τρούφας**  **7. Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** | **1. Γεμιστά (Ντομάτες πιπεριές, κολοκυθάκια) με ρύζι**  **2. Μακαρόνια με σάλτσα Ντομάτας**  **3.Λουκάνικα Γαλοπούλας**  **4 Ριζότο Λαχανικών**  **5 Αρακάς με πατάτες**  **6 Ογκρατέν λαχανικών**  **7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών**  **8. Ειδικό Βιολογικό Μενού** |
| **ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Σαλάτα Ταμπουλέ** | * **Ψωμί** * **Τυρί** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Κριθαράκι Γιουβετσι** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Ρύζι** * **Χταπόδι μαγειρεμένο με σάλτσα ντομάτα** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πατάτες τηγανιτές** | * **Ψωμί** * **Τυρί φέτα** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα εποχής ωμή** * **Σαλάτα βραστή (Βραστά Λαχανικά)** * **Πολυσαλάτα** * **Πουρές Πατάτας καρότου** | * **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** * **Πατάτες στο φούρνο** |
| * **Φρούτο Εποχής** * **Φρούιτ Ζελέ** * **Γάλα Φρέσκο** * **Μους Σοκολάτα** | * **Φυσικός Χυμός Φρούτων** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ταψιού** * **Κρέμα σοκολάτα** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα βανίλια** * **Φρούιτ Ζελέ Ανανάς** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γάλα Φρέσκο** * **Κρέμα καραμελέ,** * **Κομπόστα Ροδάκινο** | * **Φρούτο Εποχής** * **Φρούιτ Ζελέ** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκάκι πατισερί** | * **Φρούτο Εποχής** * **Φρούιτ Ζελέκεράσι** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό Προφιτερόλ** | * **Φρούτο Εποχής** * **Γλυκό Γιαννιώτικο** * **Γάλα Φρέσκο** * **Γλυκό ταψιού** |