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