

ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2021 - 2022

Στα πλαίσια έναρξης των Σχολικών Γευμάτων, σήμερα Παρασκευή 10 Δεκεμβρίου, σας παρουσιάζω το εβδομαδιαίο μενού. Ξεκινάμε με τη 2^η εβδομάδα, Παρασκευή.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκο κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> • Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψαροκροκέτες με ρύζι • Σαλάτα φρεσκοούλης • Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Φακές σούπα • Αυγό βραστό • Σαλάτα βραστά λαχανικά • Ψωμιά ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου • Αυγό βραστό • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Αρακάς με πατάτες • Τυρί φέτα ΠΟΠ • Σαλάτα φρεσκοούλης • Ψωμί ολικής άλεσης
2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκο κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> • Μπιφτέκια κοτόπουλου με ριζότο • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψαροκροκέτες με πατάτες • Σαλάτα φρεσκοούλης • Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Φασολάδα • Αυγό βραστό • Σαλάτα βραστά λαχανικά • Ψωμιά ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι • Αυγό βραστό • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Σπανακόπιτα • Αυγό βραστό • Σαλάτα φρεσκοούλης
3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκο κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> • Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψαροκροκέτες με ρύζι • Σαλάτα φρεσκοούλης • Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Ρεβίθια λεμονάτα • Τυρί φέτα ΠΟΠ • Σαλάτα βραστά λαχανικά • Ψωμιά ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) • Αυγό βραστό • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Σπανακόρυζο • Τυρί φέτα ΠΟΠ • Σαλάτα φρεσκοούλης • Ψωμί ολικής άλεσης
4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκο κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
<ul style="list-style-type: none"> • Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Ψαροκροκέτες με πατάτες • Σαλάτα φρεσκοούλης • Ψωμί ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) • Αυγό βραστό • Σαλάτα βραστά λαχανικά • Ψωμιά ολικής άλεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι • Αυγό βραστό • Φρέσκο φρούτο 	<ul style="list-style-type: none"> • Πέννες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά • Τυρί φέτα ΠΟΠ • Σαλάτα φρεσκοούλης