#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ 1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023 ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΟΛΕΣ ΤΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΚΑΙ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 01/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  |  | Πουρέ με μπέικον  Σπαγγέτι με κιμά  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  Τζατζίκι  Ζελέ με φρούτα |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  |  | Κους Κους με μανιτάρια  Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι  ή  Κριθαρότο με μπέικον, τυριά  & 1 λουκάνικο  Σαλάτα  Φρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 02/10 03/10 04/10 05/10 06/10 07/10 08/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα ζυμαρικών  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Μινεστρόνε  Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ  ή  Σουτζουκάκια  σμυρναίικα με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά  και ρύζι  ή  Κοτόπουλο ψητό με πουρέ & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο  με  πατάτες φούρνου  ή  Ψάρι πανέ με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Χοιρινό "Μπεκρή μεζέ" με πουρέ  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ  με πλιγούρι  & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Γλυκό | Κρεατόσουπα  Μοσχαράκι γιουβέτσι  ή  Παστίτσιο  Ρώσικη  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα του Σεφ  Πέννες "Καρμπονάρα"  ή  Κοχύλάκι με κιμά  Τυρί  Φρούτο | Πουρές λαχ/κών  Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον  ή  Ψαροκροκέτες με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Γεμιστά λαδερά  ή  Ριζότο με ζαμπόν-μπέικον & 1 λουκάνικο  Τυρί  Φρούτο | Πατατόσουπα  Αγκινάρες  αλα πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  ή  Ριζότο θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Λαχανικά εποχής τουρλού  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Λουκάνικα χωριάτικα με  κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με πατάτες φούρνου  Σαλάτα  Φρούτο |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 09/10 10/10 11/10 12/10 13/10 14/10 15/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | Πρώτο πιάτο  Κυρίως πιάτο  Ειδικό πιάτο\*  Συνοδευτικά | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με  σκορδαλιά  ή  Ψάρι φιλέτο  με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Σουτζουκάκια  σχάρας  με κριθαράκι  ή  Κοτόπουλο  με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μπριζόλα με πατάτες και σάλτσα λεμονάτη  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ  με πουρέ  & λεμονάτη σάλτσα  Τζατζίκι  Ζελέ φρούτων | Σούπα Ζυμαρικών  Σπαγγέτι με κιμά  ή  Χοιρινό ψητό με ρύζι & σάλτσα ψητού  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | Πρώτο πιάτο  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Πουρές με Λαχανικά  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Σουφλέ πατάτας με αλλαντικά & τυριά  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Σπανακόρυζο  ή  Λαχανικά τουρλού  Τυρί  ζελέ | Σούπα Ζυμαρικών  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα & τυρί  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Κοφτό μακαρονάκι με κιμά  ή  Ριζότο τυριά & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Μακαρόνια Ογκραντέν  ή  Γεμιστά λαδερά  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Λουκάνικο Χωριάτικο με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας  ή  Πένες Καρμπονάρα  Γιαούρτι  Φρούτο | Τυρόπιτα  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο  ή  Καλαμαράκια κρασάτα με σπανάκι  Σαλάτα  Φρούτο |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 16/10 17/10 18/10 19/10 20/10 21/10 22/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ  ή  Σουτζουκάκια σμυρναίικα με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Φασολάκια  λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά  ή  Ψάρι φιλέτο με πατατοσαλάτα  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα  & ρύζι  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με  πουρέ  Μελιτζανοσαλάτα  Ζελέ φρούτων | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  ή  Χοιρινή μπριζόλα  σχάρας με πατάτες φούρνου  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα Λαχανικών  Κους – Κους  με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  ή  Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Κριθαράκι  κοκκινιστό  με τριμμένο  τυρί  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά  Τυρί  Γλυκό | Μανιταρόσουπα  Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Γεμιστά με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο κεφαλοτύρι  ή  Πέννες Πριμαβέρα  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα χωριάτικα  με κριθαράκι  ή  Σπαγγέτι Καρμπονάρα  Τυρί  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψαροκροκέτες  Με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας  ή  Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**23/10 24/10 25/10 26/10 27/10 28/10 29/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές με μπέικον  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ  ή  Σουτζουκάκια  σμυρναίικα με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Ζυμαρικών  Χοιρινό ριγανάτο  με πουρέ  ή  Μακαρόνια  Μπολονέζ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Φιλέτο ψαριού  με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  ή  Ψάρι πανέ  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι  & σάλτσα μουστάρδας  ή  Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου  Τζατζίκι  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μοσχαράκι γιουβέτσι  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα Ζυμαρικών  Σουφλέ πατάτας με αλλαντικά & τυριά  ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο σούπα  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Μπριάμ  (Κολοκυθοπατάτες  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Μινεστρόνε  Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι  ή  Κριθαρότο με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Κριθαράκι Κοκκινιστό  Σπανακόρυζο  ή  Ριζότο με μανιτάρια  Τυρί  Γλυκό | Ζυμαρόπιτα με τυρί  Ομελέτα Σπέσιαλ  ή  Πατάτες γιαχνί & 1 λουκάνικο  Τυρί  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Γεμιστά με κιμά  ή  Σπαγγέτι Καρμπονάρα  Σαλάτα  Γλυκό (ζελέ) | Χορτόσουπα  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πουρέ  ή  Μπιφτέκια με σάλτσα μουσταρδας και ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 30/10 31/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** |  |  |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα ζυμαρικών  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Χορτόσουπα  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Ζυμαρόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Τυρί  Ρυζόγαλο |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**