#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **1/3** | **2/3** | **3/3** | **4/3** | **5/3** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  | Ψαρόσουπα  Σαρδέλα ψητή με ρύζι  ή  Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα με λαχανικά εποχής  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μπριζόλα Χοιρινή  με κριθαράκι  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με κοφτό  μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  ή  Μοσχάρι  κοκκινιστό  με πουρέ  Ρωσική σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** |  |  | Σούπα ζυμαρικών  Σουφλέ πατάτας με τυριά & αλλαντικά  ή  Ζυμαρικά με σάλτσα  “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα | Σούπα ζυμαρικών  Μακαρόνια ογκραντέν με τυριά & μπέικον  ή  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Σουφλέ Λαχανικών με μανιτάρια  Τυρί  Γλυκό | Τυρόπιτα  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  (σούπα)  ή  Μπιφτέκι Κοτόπουλο  με κριθαράκι  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 6 7 8 9 10 11 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **6/3** | **7/3** | **8/3** | **9/3** | **10/3** | **11/3** | **12/3** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Ριζότο θαλασσινών  ή  Φιλέτο βακαλάου  ρολό  με πλιγούρι  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μπιφτέκι σχάρας  με ρύζι & λεμονάτη  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα  & πιλάφι  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Γίγαντες πλακί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Μινεστρόνε  Μπιφτέκι σχάρας  με σάλτσα λαχανικών & ρύζι  ή  Σουτζουκάκια  Σμυρναίικα  με κριθαράκι  Σαλάτα  Γλυκό (ρεβανί) | Κρεατόσουπα  Αρνί ψητό  με ρύζι  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά** Ειδικό πιάτο\* | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια φούρνου με ντομάτα & τυριά  ή  Πένες αλά κρεμ με σάλτσα  μανιταριών  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια  κοκκινιστά με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Θαλασσινά  με κοφτό μακαρονάκι  ή  Ψαροκροκέτες με πλιγούρι  & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Λαχανόρυζο  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Σούπα Εποχής  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πουρέ  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με κριθαράκι  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 13 14 15 16 17 18 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **13/3** | **14/3** | **15/3** | **16/3** | **17/3** | **18/3** | **19/3** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί- Ελιές  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Ζυμαρικών  Αρακάς ανάμικτος  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο Σνίτσελ  με κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με ρύζι  ή  Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σέφ  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με ρύζι  ή  Σουτζουκάκια  με κριθαράκι  Σαλάτα  Ρυζόγαλο | Πουρές με λαχανικά  Χοιρινό  Μπεκρή Μεζέ  ή  Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι  Μελιτζανοσαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα του σεφ  Σουφλέ ζυμαρικών  ή  Μακαρόνια με σάλτσα Αματριτσιάνα  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Πατάτες με αλλαντικά τυριά & κρέμα γάλακτος  ή  Κους-Κους με  Λαχανικά &  μανιτάρια  Τυρί  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Μπριάμ  Σαλάτα  Κρέμα | Τραχανάς  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα λαχανικών  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Πένες με σάλτσα  λαχανικών & τριμμένο τυρί  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πουρέ  ή  Ριζότο με λαχανικά, μπέικον & λουκάνικο  Σαλάτα  Κομπόστα | Σούπα ζυμαρικών  Μακαρόνια ογκραντέν  ή  Γεμιστά λαδερά  Τυρί  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 20 21 22 23 24 25 26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **20/3** | **21/3** | **22/3** | **23/3** | **24/3** | **25/3** | **26/3** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές μπέικον  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Σουτζουκάκια κοκκινιστά με  πιλάφι  ή  Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα  και ρύζι  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με λαχανικά  Γίγαντες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος Ρολό με πατάτες φούρνου  ή  Βακαλάος φιλέτο πανέ με σκορδαλιά  Τυρί  Γλυκό | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Κοτόπουλο μπιφτέκι με πατάτες φούρνου  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  Ειδικό πιάτο\* | Χορτόσουπα  Κους – Κους  με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο  (σούπα)  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα | Ζυμαρόπιτα  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Καλαμαράκια  με ριζότο  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Μακαρόνια ογκραντέν  ή  Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Λουκάνικα χωριάτικα ψητά  με πουρέ  ή  Μπιφτέκι  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Τυρί  Ζελέ φρούτων | Σούπα ζυμαρικών  Σουφλέ πατάτας με τυριά & αλλαντικά  ή  Πένες “Πριμαβέρα”  Τυρί  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**

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27 28 29 30 31**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **27/3** | **28/3** | **29/3** | **30/3** | **31/3** |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα του σεφ  Γίγαντες πλακί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρόνια με κιμά  ή  Χοιρινό μπεκρή μεζέ  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Σαρδέλα με σκορδαλιά  ή  Βακαλάος πανέ με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Ζυμαρικών  Σουτζουκάκια σμυρνέικα  με πιλάφι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Μανιταρόσουπα  Ομελέτα με μπέικον  ή  Κους κους με αλλαντικά και μανιτάρια  Τυρί  Φρούτο | Μανέστρα  Σπανακόρυζο  ή  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Γεμιστά λαδερά  ή  Κοφτό μακαρόνι με σάλτσα λουκάνικου  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Αγκινάρες αλα πολίτα  ή  Μπριάμ  Τυρί  Γλυκό | Σούπα Λαχανικών  Πένες με σάλτσα  πριμαβέρα  ή  Καλαμάρι κοκκινιστό  με 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**