#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4 5 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1/11** | **2/11** | **3/11** | **4/11** | **5/11** | **6/11** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  | Μινεστρόνε  Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ  ή  Σουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας &  πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Σαρδέλα ψητή με πατάτες φούρνου  ή  Γαλέος με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια με κιμά  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μπιφτέκι κοτόπουλο  με πουρέ  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με κοφτό  μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο ψητό  με κριθαράκι  ή  Μοσχάρι  κοκκινιστό  με πιλάφι  Ρωσική σαλάτα  Ζελέ φρούτων |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** |  | Πουρές με  μπέικον  Λαχανικά Τουρλού  ή  Κους-Κους με λαχανικά & μανιτάρια  Τυρί  Ζελέ φρούτων | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά λαδερά  ή  Μακαρόνια “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Χορτόσουπα  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  ή  Λουκάνικο χωριάτικο ψητό  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  (σούπα)  ή  Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο |

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 8 9 10 11 12 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7/11** | **8/11** | **9/11** | **10/11** | **11/11** | **12/11** | **13/11** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Φιλέτο ψαριού με ρύζι  ή  Σαρδέλα ψητή με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Γίγαντες πλακί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα  & πλιγούρι  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Πουρές με λαχανικά  Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  Σμυρναίικα  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  ή  Μπιφτέκι κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι  Σαλάτα  Γλυκό (ρεβανί) |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά** Ειδικό πιάτο\* | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια ογκραντέν  ή  Πένες αλά κρεμ με σάλτσα  μανιταριών  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές μπέικον  Σπανακόρυζο  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Ριζότο λαχανικών  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα  Ρυζόγαλο | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  (σούπα)  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Καλαμαράκια  κοκκινιστά  με ρύζι  ή  Σπαγγέτι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Λαχανόρυζο λεμονάτο  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πατάτες  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κοραλάκι  Σαλάτα  Φρούτο |

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 14 15 16 17 18 19 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **14/11** | **15/11** | **16/11** | **17/11** | **18/11** | **19/11** | **20/11** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Φέτα Γαλέος με  σκορδαλιά  ή  Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρόνι κοφτό με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με πουρέ  ή  Μπριζόλα χοιρινή με σάλτσα ψητού  & πιλάφι  Σαλάτα  Ρυζόγαλο | Πουρές με λαχανικά  Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι.  ή  Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & πατάτες  Μελιτζανοσαλάτα  Γλυκό  (καρυδόπιτα) |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα του σεφ  Λαχανικά Ανάμικτα  ή  Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο κεφαλοτύρι  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Γεμιστά λαδερά  ή  Κους-Κους με  Λαχανικά &  μανιτάρια  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Ομελέτα με πατάτες, μπέικον & λουκάνικο  ή  Μακαρόνια ογκραντέν  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Λαχανόρυζο  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα λαχανικών  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Πένες με σάλτσα  λαχανικών & τριμμένο τυρί  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με κριθαράκι  ή  Καλαμαράκια  με κρασάτη σάλτσα  & ρύζι  Σαλάτα  Κομπόστα | Τυρόπιτα  Σπανακόρυζο  ή  Λαχανικά Τουρλού  Τυρί  Κρέμα βανίλια |

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

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 21 22 23 24 25 26 27**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **21/11** | **22/11** | **23/11** | **24/11** | **25/11** | **26/11** | **27/11** |
| **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  κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Γαλέος φέτα με σκορδαλιά  ή  Φιλέτο ψαριού  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνίτσελ με λεμονάτη σάλτσα  και ρύζι  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Φάβα  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μοσχαράκι γιουβέτσι  ή  Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη  με ρύζι  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πατάτες  ή  Μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα αλά κρεμ με μανιτάρια  Σαλάτα  Γλυκό (ρεβανί) |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  Ειδικό πιάτο\* | Χορτόσουπα  Κους – Κους  με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο  (σούπα)  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Πουρές με λαχανικά  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Σπετσοφάι  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Μακαρόνια  ογκραντέν  ή  Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Λουκάνικα χωριάτικα ψητά  με πατάτες  ή  Πέννες “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  Σαλάτα  Γιαούρτι | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά λαδερά  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Τυρί  Φρούτο |

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

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 28 29 30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **28/11** | **29/11** | **30/11** |  |  |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα του σεφ  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Φέτα Γαλέος με  σκορδαλιά  ή  Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Πουρές με μπέικον  Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο  ή  Λαχανικά τουρλού  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Πένες με σάλτσα  λαχανικών & τριμμένο τυρί  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |

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