#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **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 λαχανικών  Μακαρόνια με κιμά  ή  Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο  με σκορδαλιά  ή  Ριζότο με θαλασσινά  Σαλάτα  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\*** |  |  | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά λαδερά  ή  Πένες “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα | Χορτόσουπα  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  ή  Λουκάνικο χωριάτικο ψητό  με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα | 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

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 7 8 9 10 11 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο με ρύζι & λαδολέμονο  ή  Φιλέτο βακαλάου  (πανέ) με σκορδαλιά  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  Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα λαχανικών & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Σούπα εποχής  Σνίτσελ κοτόπουλο  με πουρέ  ή  Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  ή  Μπριζόλα χοιρινή  σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι    Σαλάτα  Γλυκό |
| **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 | 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

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 13 14 15 16 17 18 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο με  σκορδαλιά  ή  Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρόνια με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Σαλάτα  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 σέφ  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με πουρέ  ή  Μπριζόλα χοιρινή με σάλτσα ψητού  & πιλάφι  Σαλάτα  Ρυζόγαλο | Πουρές με λαχανικά  Αρνάκι φούρνου πιλάφι  ή  Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & πατάτες  Μελιτζανοσαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα του σεφ  Σουφλέ ζυμαρικών  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 |

\*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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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 λαχανικών  Σουτζουκάκια κοκκινιστά με  κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές μπέικον  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνιτσελ με λεμονάτη σάλτσα  και ρύζι  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο με ρύζι &  λαδολέμονο  ή  Φιλέτο βακαλάου  (πανέ)  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μοσχαράκι γιουβέτσι  ή  Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη  με ρύζι  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα αλα κρέμ με μανιτάρια  Σαλάτα  Γλυκό |
| **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 | Πουρές με λαχανικά  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Σπετσοφάι  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Μακαρόνια  ογκραντέν  ή  Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα εποχής  Λουκάνικα χωριάτικα ψητά  με πατάτες  ή  Πένες “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα    Λαχανικά Τουρλού  ή  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων | 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

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

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27 28 29 30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** |  |  |  |  |
| **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 | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι  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 | Κριθαράκι με τριμμένο τυρί  Ριζότο λαχανικών με μανιτάρια  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  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**