

1^η – 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΡΓΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Χορτόπιτα	Ψαρι κτψ με πατάτες φούρνου ή Σπαγγέτι ναπολιταίν Τυρί τριμμένο *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΡΙΤΗ	Μινεστρόνε	Χοιρινή μπριζόλα με πατάτες φούρνου ή Κοτόπουλο Λεμονάτο με ρύζι *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΕΤΑΡΤΗ	Τυρόπιτα	Φασολάδα Ή Φακές *Ειδικό Πιάτο	Τυρί φέτα, ελιές, πίκλες τουρσί	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΕΜΠΤΗ	Σούπα χορταρικών	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια σμουρνέικα με πουρέ πατάτας *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ψαρόσουπα	Φασολάκια ή Αρακάς *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη) Τυρί φέτα	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΣΑΒΒΑΤΟ	Σπανακόπιτα	Χοιρινό ψητό με πιλάφι ή ψαρι κτψ αλα σπετσίσια με πατατοσαλάτα *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΚΥΡΙΑΚΗ	Ομελέτα φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα με πατάτες φούρνου ή Καρμπονάρα Τυρί τριμμένο *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό

1^η – 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΙΠΝΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Κρεμμυδόσουπα	Σπαγγέτι Μπολωνέζ Τυρί τριμμένο *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΡΙΤΗ	Ριζότο λαχανικών	Ταλιατέλες Αμαρτιτσιάνα Τυρί τριμμένο *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΕΤΑΡΤΗ	Σούπα βελουτέ λαχανικών	Καλαμαράκι γιαχνί *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΕΜΠΤΗ	Μανιταρόσουπα	Ομελέτα με πατάτες και μπεϊκον *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Σουφλέ σπανάκι	Μπριάμ *Ειδικό Πιάτο	Τυρί φέτα, ελιές, πίκλες τουρσί	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΣΑΒΒΑΤΟ	Φιογκάκι	Λουκάνικα φούρνου με πουρέ πατάτας *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΚΥΡΙΑΚΗ	Πίτσα	Κρέπες με τυρί και αλλαντικά *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΜΕΝΟΥ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

2^Η – 4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Σούπα του Σεφ	Μοσχάρι κοκκινιστό με ριζότο ή Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΡΙΤΗ	Πίτα με μυζήθρα	Χοιρινή πανσέτα με ανάμικτα λαχανικά ή Κοτόπουλο με κριθαράκι *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΕΤΑΡΤΗ	Καροτόσουπα	Γίγαντες πλακί ή Ρεβίθια *Ειδικό Πιάτο	Τυρί φέτα, ελιές, πίκλες τουρσί	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΕΜΠΤΗ	Ψαρόσουπα	Μουσακάς ή Ψάρι λεμονάτο κτψ με πατατοσαλάτα	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ομέλετα με λαχανικά	Μπάμιες ή Αγκινάρες αλα πολίτα *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη) Τυρί φέτα	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΣΑΒΒΑΤΟ	Σπανακόπιτα	Χοιρινό σοφρίτο με πιλάφι ή ψάρι τηγανιτό με σκορδαλιά *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΚΥΡΙΑΚΗ	Κρεατόσουπα	Μακαρόνια ογκραντέν ή Σουφλέ ζυμαρικών *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΜΕΝΟΥ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

2^Η - 4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΙΠΝΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Μινεστρόνε	Ριγκατόνι με κιμά Τυρί τριμμένο *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΡΙΤΗ	Ριζότο θαλασσινών	Σπανακόρυζο *Ειδικό Πιάτο	Τυρί φέτα, ελιές, πίκλες τουρσί	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΤΕΤΑΡΤΗ	Σούπα λαχανικών	Σουπιές με σπανάκι *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΕΜΠΤΗ	Κοτόσουπα	Κολοκυθάκια Ογκραντέν *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Τάρτα με σπανάκι	Τορτελίνια αλα κρεμ Τυρί τριμμένο *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΣΑΒΒΑΤΟ	Μακαρονάκι κοφτό	Γιουβαρλάκια *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό
ΚΥΡΙΑΚΗ	Ντολμαδάκια Γιαλαντζή	Πίτσα *Ειδικό Πιάτο	Σαλάτα εποχής (επιλογή από 2 είδη)	Φρούτο εποχής ή Γλυκό