

### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Όσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό ή <b>κοτόπουλο λεμονάτο</b> με κριθαράκι ή <b>ριζότο</b> - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- <b>Φασόλια φούρνου ή φασολάδα</b> - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου ή <b>ριζότο</b> - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - <b>Αυγό βραστό</b> - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Όσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- <b>Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά</b> - Σαλάτα	- <b>Φακές σούπα ή φακόρυζο</b> - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή <b>πουρέ</b> - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

### 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Όσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό ή <b>μπιφτέκια κοτόπουλου</b> με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχάρι κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - <b>Αυγό Βραστό</b> - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<b>ΤΡΙΤΗ</b> Ψάρι	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> Όσπρια	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> Λαχανικά
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή <b>μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές</b> - Φρέσκο φρούτο	- <b>κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με Φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά</b> - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή <b>φακές σούπα ή φακόρυζο</b> - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή <b>κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα</b> - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή <b>αρακάς κοκκινιστός</b> - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα