|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΓΕΥΜΑ** | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Σαλάτες** | Σαλάτα | Σαλάτα  λάχανο | Σαλάτα εποχής | Σαλάτα ανάμεικτη | Σαλάτα εποχής | Σαλάτα με λαχανικά εποχής | Σαλάτα εποχής |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Τυριά** | Κίτρινο τυρί | Τυρί αγελαδινό | Τζατζίκι | Λευκό τυρί | Τυροσαλάτα | Τυρί αγελαδινό | Φέτα |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Πρώτο**  **Πιάτο** | Σούπα μπρόκολο | Σούπα λαχανικών | Ρεβίθια | Μανιταρόσουπα | Φασολάδα | Σούπα βελουτέ | Πατατόσουπα |
| **Κυρίως**  **Πιάτο** | Κοτόπουλο μουστάρδα | Μπιφτέκια | Σπετσοφαι | Κοτόπουλο σος μαριν | Ψάρι μενιερ | Παπουτσάκια | Μπριζολάκια |
|  | Στραπατσάδα | Κριθαρωτό λαχανικά | Ψάρι λεμονάτο | Φασολάκια | Μακαρόνια με κιμά | Κολοκυθάκια αλά πολιτα | Πρασόρυζο |
|  | Γίγαντες | Μπάμιες | Αρακάς | Κοφτό ζυμαρικό με αλλαντικά | Μελιτζάνες Ιμάμ |  |  |
| **Συνοδευτικά** | Πουρές με μυρωδικά | Πατάτες ριγανάτες | Ρύζι ατμού | Πιλάφι | Πουρές με ελαιόλαδο | Πουρές αρωματικός | Πιλάφι |
|  | Ρύζι κάρυ | Ρύζι λαχανικών | Πουρές με αρωματικά | Πατάτες φούρνου | Ρύζι με λαχανικά |  |  |
| **Επιδόρπια** | Γλυκό | Γλυκό | Φρούτο εποχής | Γλυκό | Φρούτα εποχής | Γλυκό | Γλυκό |
| **Άρτος** | Καρβέλι χωριάτικο | Καρβέλι Χωριάτικο | Καρβέλι Χωριάτικο | Καρβέλι Χωριάτικο | Καρβέλι Χωριάτικο | Καρβέλι Χωριάτικο | Καρβέλι Χωριάτικο |
|  | Άρτος ολικής | Άρτος ολικής | Άρτος ολικής | Άρτος ολικής | Άρτος ολικής | Άρτος ολικής | Άρτος ολικής |



**ΜΕΝΟΥ 30 – 05 ΙΟΥΝΙΟΥ 2016**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΔΕΙΠΝΟ** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ΔΕΙΠΝΟ** | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Σαλάτες** | Σαλάτα  Εποχής | Σαλάτα  με λαχανικά εποχής | Σαλάτα εποχής | Σαλάτα Λάχανο Ανάμεικτη | Σαλάτα ανάμεικτη | Σαλάτα εποχής | Σαλάτα ανάμεικτη |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Τυριά** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Πρώτο**  **Πιάτο** | Σούπα ημέρας | Πίτα τυριών | Σούπα ημέρας | Πίτα αλλαντικών | Σούπα ημέρας | Πίτα χορταρικών | Σούπα ημέρας |
| **Κυρίως**  **Πιάτο** | Τουρλού λαχανικών | Σπανακόρυζο | Πατάτες γιαχνί με λαχανικά | Ομελέτα | Αρακάς λεμονάτος | Πίτσα | Πεϊνιρλί |
|  | Ζυμαρικά 4 τυριά | Ζυμαρικά σουφλέ | Ζυμαρικά φούρνου | Ζυμαρικά αλά κρεμ | Ζυμαρικά καρμπονάρα | Ζυμαρικά αραμπιάτα | Ζυμαρικά ναπολιτεν |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Συνοδευτικά** | Πουρές αρωματικός | Ρύζι με βασιλικό | Πουρές βουτύρου | Ρύζι με λαχανικών | Πουρές βασιλικού | Ρύζι μυρωδικών | Πουρές βουτύρου |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Επιδόρπια** | Φρούτο εποχής | Γλυκό | Φρούτο εποχής | Γλυκό | Φρούτο εποχής | Γλυκό | Φρούτο εποχής |

**ΠΡΩΪΝΟ : ΡΟΦΗΜΑΤΑ :** Φρέσκο γάλα, γαλλικός καφές, τσάι διάφορες γεύσεις, φυσικός χυμός πορτοκάλι.

**ΓΛΥΚΙΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ :** Κέικ διάφορες γεύσεις, κορν φλέικς, cookies σοκολάτα.

**ΖΕΣΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ :** Λουκάνικα μίνι, αυγά βραστά, αυγά τηγανητά, μπέικον.

**ΚΡΥΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ :**  φρουτοσαλάτα, γιαούρτι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ : Κατόπιν ενημέρωσης μπορούμε να σας προετοιμάσουμε το ειδικό σας μενού π.χ. (διαβητικό, μενού halal,) μενού ειδικό για διατροφικές ανάγκες (δυσανεξίες, υπέρτασης κλπ.).**