

	Κοτόπουλο	Ψάρι	Όσπριο	Κόκκινο κρέας	Λαδερό
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
1η εβδομάδα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ριζότο	Αρακάς με πατάτες
			Αυγό βραστό		Αυγό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
2η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ριζότο ή πουρε	Κριθαρότο σε σάλτσα με γαριδα ή/και με καλαμάρι	Φακές σούπα	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ	Σπανακόπιτα
			Αυγό		Αυγό βραστό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
3η εβδομάδα	Κοτόπουλο ψητό με ρυζι	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Ρεβίθια λεμονάτα	Μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά)	Σπανακόρυζο
			Τυρί φέτα		Αυγό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
4η εβδομάδα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πουρε	Κριθαρότο σε σάλτσα με γαριδα ή/και με καλαμάρι	Φακές σούπα	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φουρνου με ρύζι και σάλτσα	Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός
			Αυγό		Τυρί φέτα
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		