

Κύριο Μενού - Οκτώβριος 2016 - Απρίλιος 2017

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Εβδομάδα που αρχίζει	Εβδομάδα 1				
31 Οκτωβρίου, 21 Νοεμβρίου, 12 Δεκεμβρίου 2016 16 Ιανουαρίου, 6 Φεβρουαρίου, 6 και 27 Μαρτίου 2017	Κοτόπουλο σε συνταγή Μαρόκου Ρύζι Μπρόκολο και σαλάτα Μπισκότο βρώμης	Ψητό βοδινό ροσμπίφ με πουτίγκα Γιόρκσιαρ και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Λάχανο, καρότα και σαλάτα Γιαούρτι Γίο Βάλλυ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Κεφτέδες βοδινού και σάλτσα Ζυμαρικό Μπρόκολο και σαλάτα Φλάπτζακ με μπανάνα	Χοιρινό φούρνου και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότο ανάμεικτα και σαλάτα Ζελέ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Ψαροκροκέτες φούρνου και κέτσαπ ντομάτας Πατάτες τηγανητές Φασόλια φούρνου και σαλάτα Μάφφιν σοκολάτας με κεράσι
	Λουκάνικα για χορτοφάγους και σάλτσα Κύβοι πατάτας Μπρόκολο και σαλάτα Μπισκότο βρώμης	Μπιφτέκι Κουόρν και πουτίγκα Γιόρκσιαρ και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Λάχανο, καρότα και σαλάτα Γιαούρτι Γίο Βάλλυ κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Πίτσα Γλυκοκαλάμποκο και σαλάτα Φλάπτζακ με μπανάνα	Φασόλια και τυρί Γιόρκι Στεγνές πατάτες φούρνου Μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότο ανάμεικτα και σαλάτα Ζελέ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Ζυμαρικό Ναπολιτάνα Αρακά και σαλάτα Μάφφιν σοκολάτας με κεράσι
	Εβδομάδα 2				
7 και 28 Νοεμβρίου 2016, 2 και 23 Ιανουαρίου, 13 Φεβρουαρίου, 13 Μαρτίου, 3 Απριλίου 2017	Χοιρινά λουκάνικα φούρνου Πατάτες πουρέ Φασόλια φούρνου και σαλάτα Παγωτό	Κοτόπουλο φούρνου και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότο ανάμεικτα και σαλάτα, Γιαούρτι Γίο Βάλλυ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Φέτα σολομού και μπακαλιάρου Πατάτες σφήνες Αρακά και γλυκοκαλάμποκο ανάμεικτα και σαλάτα Κράμπλ φρούτου και κρέμα με λίγη ζάχαρη	Ψητό βοδινό ροσμπίφ με πουτίγκα Γιόρκσιαρ και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Λαχανόγυλο και καρότα και σαλάτα Ζελέ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Ψάρι αλευρωμένο και κέτσαπ ντομάτας Πατάτες τηγανητές Αρακά και σαλάτα Φρουτόψωμο πασπαλισμένο με ζάχαρη
	Μακαρόνια ογκρατέν με τυρί Αρακά και σαλάτα Παγωτό	Λαχανικά και φασόλια φούρνου και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότο ανάμεικτα και σαλάτα Γιαούρτι Γίο Βάλλυ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Πίτσα Αρακά και γλυκοκαλάμποκο ανάμεικτα και σαλάτα Κράμπλ φρούτου και κρέμα με λίγη ζάχαρη	Κάρρυ με γλυκοπατάτα και φακές Ρύζι Πράσινα φασολάκια και σαλάτα Ζελέ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Πιτάκια Κουόρν για χορτοφάγους Πατάτες τηγανητές Αρακά και σαλάτα Φρουτόψωμο πασπαλισμένο με ζάχαρη
	Εβδομάδα 3				
14 Νοεμβρίου, 5 Δεκεμβρίου 2016 9 και 30 Ιανουαρίου, 27 Φεβρουαρίου, 20 Μαρτίου 2017	Τηγανητές λωρίδες κοτόπουλου σε συνταγή Αμερικανικού Νότου Κύβοι πατάτας με βότανα Αρακά και γλυκοκαλάμποκο ανάμεικτα και σαλάτα Παντεσπάνι σοκολάτας με κρέμα σοκολάτας	Χοιρινό φούρνου και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Λάχανο και καρότα και σαλάτα Γιαούρτι Γίο Βάλλυ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Ελαφρό κάρρυ βοδινού τύπου Μαντράς Ψωμί Νάαν Ρύζι Μπρόκολο και σαλάτα Μπισκότο πορτοκαλιού	Κοτόπουλο φούρνου και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότο ανάμεικτα και σαλάτα Ζελέ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Ψαροκροκέτες φούρνου και κέτσαπ ντομάτας Πατάτες τηγανητές Αρακά και σαλάτα Παντεσπάνι τούτι φρούτι
	Τυρί και λαχανικά φούρνου Κύβοι πατάτας με βότανα Αρακά και γλυκοκαλάμποκο ανάμεικτα και σαλάτα Παντεσπάνι σοκολάτας με κρέμα σοκολάτας	Ομελέτα φούρνου με λουκάνικα για χορτοφάγους και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Λάχανο και καρότα και σαλάτα Γιαούρτι Γίο Βάλλυ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Πίτσα Μπρόκολο και σαλάτα Μπισκότο πορτοκαλιού	Λουκανικοπιτάκια για χορτοφάγους και σάλτσα Στεγνές πατάτες φούρνου Μπρόκολο, κουνουπίδι και καρότο ανάμεικτα και σαλάτα Ζελέ, κεσεδάκι ρυζόγαλο, φρέσκο φρούτο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου	Φασόλια με ντομάτα γκρατέν Γλυκοκαλάμποκο και σαλάτα Παντεσπάνι τούτι φρούτι

**Μπανάνα, μήλο, πορτοκάλι, γιαούρτι, κεσεδάκι ρυζόγαλο, κεσεδάκι με κομματάκια φρούτου, τυρί και μπισκότα ή χυμός φρούτου θα είναι διαθέσιμα καθημερινά
Επι πλέον ψωμί θα είναι διαθέσιμο καθημερινά**