

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30    ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00    ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

Όλες τις μέρες της Σαρακοστής θα προσφέρεται νηστήσιμο φαγητό

							1	2
							Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο						Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο						Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ ή Χοιρινό λεμονάτο με αρακά	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά						Σαλάτα	Ρωσική σαλάτα  Ζελέ φρούτων
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο						Σούπα του σεφ	Σπανακόπιτα
	Κυρίως πιάτο						Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (σούππα) ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ
	Συνοδευτικά						Σαλάτα	Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*							Φρούτο

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		3	4	5	6	7	8	9
		ΚΑΘΑΡΑ Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες- Ελιές  Φασολάδα	Σούπα του Σεφ	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Σούπα εποχής	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	ή  Ριζότο θαλασσινών  Ταραμοσαλάτα	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Χοιρινή τηγανιά με πουρέ	Γίγαντες πλακί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί	Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα & πλιγούρι  ή  Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα λαχανικών & ρύζι	Τουρλού λαχανικών ή Φακές  Τυρί - Ελιές	Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ ή  Σουτζουκάκια "Σμυρναίικα" με κριθαράκι	Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι  ή  Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ
	Συνοδευτικά	Χαλβάς	Σαλάτα			Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο  Λαγάνα	Φρούτο	Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο		Φρούτο	Γλυκό
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Τυρόπιτα	Ριζότο λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα του Σεφ
	Κυρίως πιάτο	Καλαμαράκια τηγανητά με πατάτες  ή  Πατάτες γιαχνί με μελιτζάνες  Σαλάτα Φρούτο	Σπανακόρυζο ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί Φρούτο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα  Ρυζόγαλο	Γεμιστά με κιμά ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (σούπα)  Τυρί  Φρούτο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή  Σπαγγέτι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο	Πασίτσιο με λαχανικά & τυρί ή  Πίτσα "Μαργαρίτα"  Σαλάτα  Κρέμα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες ή  Φιλέτο γαλοπούλας με πουρέ  Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά							
	Ειδικό πιάτο*							

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

10

11

12

13

14

15

16

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Ψάρι φιλέτο με ανάμικτα λαχανικά ή	Μακαρόνια με κιμά ή	Ρεβιθόρυζο ή Φακές	Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι ή	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες φούρνου ή Μπριζόλα χοιρινή με σάλτσα ψητού & πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με πουρέ ή Μουσακάς
	Συνοδευτικά	Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά	Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ	Τυρί - Ελιές	Χοιρινό μπεκρή μεζέ με ρύζι			Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ρυζόγαλο	Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σέφ	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Τραχανάς	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Πατάτες γιαχνί με 1 λουκάνικο ή Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο κεφαλοτύρι	Γεμιστά λαδερά ή Κους-Κους με Λαχανικά & μανιτάρια	Ομελέτα με πατάτες, μπέικον τυρί & λουκάνικο ή Μακαρόνια ογκραντέν	Μπριάμ & 1 λουκάνικο ή Ριζότο ζαμπόν, μπέικον & ένταμ & 1 λουκάνικο	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Πένες με σάλτσα λαχανικών & τριμμένο τυρί	Κοτομπουκιές με πουρέ ή Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πατάτες	Πίτσα σπέσιαλ ή Κοχυλάκι με σάλτσα αλλαντικών & τριμμένο τυρί Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Κρέμα
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο		Φρούτο				

4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

17

18

19

20

21

22

23

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα λαχανικών	Πουρές με μπέικον	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Ψάρι φιλέτο με ρύζι & λαδολέμονο ή Σαρδέλες φιλέτο με πατάτες	Μοσχαράκι γιουβέτσι ή Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με ρύζι	Αρνάκι φρικασέ  ή Παστίτσιο
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα		Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα	Ρωσική σαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Γλυκό
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Τυρόπιτα	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα εποχής	Σπανακόπιτα	Πατατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Κους – Κους με κιμά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (σούπα)	Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια ή Σπανακόρυζο	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πατάτες ή Πένες “Καρμπονάρα”	Λαχανικά Τουρλού ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί
	Συνοδευτικά	Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Κρέμα	Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ζελέ φρούτων	Φρούτο

5<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

24

25

26

27

28

29

30

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Φασολάκια λαδερά με πατάτες  ή Φακές  Τυρί  Φρούτο	Μπακαλιάρος σκορδαλιά ή Σουτζουκάκια σχάρας με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα Γλυκό	Φασολάδα  ή Αρακάς ανάμικτος  Τυρί-Ελιές  Φρούτο	Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι  ή Χοιρινό λεμονάτο με ανάμικτα λαχανικά  Σαλάτα  Φρούτο	Ψάρι φιλέτο με πατάτες ή Φιλέτο βακαλάου (πανέ) με σκορδαλιά  Σαλάτα Φρούτο	Μπριζόλα στη σχάρα με πουρέ ή Κοτόπουλο μπιφτέκι με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων	Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & πατάτες  ή Χοιρινό ψητό με σάλτσα ψητού & ρύζι  Ρώσικη Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κριθαράκι με τριμμένο τυρί	Χορτόσουπα	Τυρόπιτα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού  Τυρί	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Πένες με σάλτσα λαχανικών & τριμμένο τυρί	Ριζότο λαχανικών με μανιτάρια ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι  ή Λουκάνικο χωριάτικο ψητό με πατάτες	Γεμιστά με κιμά ή Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  Τυρί	Μελιτζάνες Ιμάμ  ή Λαχανικά εποχής Τουρλού  Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Κομπόστα

6<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ 31

		Δευτέρα						
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον						
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή						
	Συνοδευτικά	Φακές						
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ						
	Κυρίως πιάτο	Σουφλέ πατάτας με μπέικον & λουκάνικο ή Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο κεφαλοτύρι						
	Συνοδευτικά	Τυρί						
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο						

