

## Πρόγραμμα Διατροφής Μαρτίου 2020

## 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (2-6 Μαρτίου)

**Δευτέρα** #####  
ΑΡΓΙΑ ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

**Τρίτη** #####  
Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
Δεκατιανό : Μπανάνες  
Μεσημεριανό : Βίδες με σάλσα - τυρί τριμμ.- σαλ.πανδαισία  
Απογευματινό : Κριτσίνια

**Τετάρτη** #####  
Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - γάλα  
Δεκατιανό : Μήλο  
Μεσημεριανό : Κοτόπουλο με αρακά & καρότα - φέτα  
Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Πέμπτη** #####  
Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
Δεκατιανό : Αχλάδι  
Μεσημεριανό : Μοσχάρι λεμονάτο με ρύζι - μπρόκολο σαλάτα  
Απογευματινό : Κέικ βρώμης

**Παρασκευή** #####  
Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (9-13 Μαρτίου)

**Δευτέρα** #####  
Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα  
Δεκατιανό : Μπανάνα  
Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά - φέτα  
Απογευματινό : Αλμυρά muffins

**Τρίτη** #####  
Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
Δεκατιανό : Αχλάδι  
Μεσημεριανό : Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες - σαλ. πανδαισί  
Απογευματινό : Sticks λαχανικών

**Τετάρτη** #####  
Πρωινό : Ψωμί -τυρί-αυγό-γάλα  
Δεκατιανό : Μήλο  
Μεσημεριανό : Γίγαντες στο φούρνο - φέτα  
Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Πέμπτη** 12-Feb-20  
Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
Δεκατιανό : Μπανάνες  
Μεσημεριανό : Μακαρόνια με κιμά -τυρί τριμ- αγγούρι  
Απογευματινό : Κέικ μωσαϊκό

**Παρασκευή** #####  
Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
Μεσημεριανό : Ψάρι πέρκα με ρυζοσαλάτα & λαχανικά  
Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (16-20 Μαρτίου)

**Δευτέρα** #####  
Πρωινό : Pancakes με μέλι - γάλα  
Δεκατιανό : Μπανάνα  
Μεσημεριανό : Φακές - ελιές & καρότα  
Απογευματινό : Τυροπιτάκια



**Τρίτη** #####  
Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
Δεκατιανό : Αχλάδι  
Μεσημεριανό : Κοτόπουλο σνίτσελ με πατάτες - σαλ.μπρόκολο  
Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Τετάρτη** #####  
Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - γάλα  
Δεκατιανό : Μήλο  
Μεσημεριανό : Σπανακόρυζο λεμονάτο - φέτα  
Απογευματινό : Sticks λαχανικών

**Πέμπτη** #####  
Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα  
Δεκατιανό : Αχλάδι  
Μεσημεριανό : Μοσχάρι ραγού με κους κους - αγγούρι  
Απογευματινό : Κέικ βανίλια

**Παρασκευή** #####  
Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (23-27 Μαρτίου)

**Δευτέρα** #####  
Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
Δεκατιανό : Μπανάνες  
Μεσημεριανό : Ρατατούι με φέτα  
Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Τρίτη** #####  
Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
Δεκατιανό : Μήλο  
Μεσημεριανό : Κοτόπουλο γιουβέτσι - μαρούλι σαλάτα  
Απογευματινό : Κριτσίνια

**Τετάρτη** #####  
ΑΡΓΙΑ ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ

**Πέμπτη** #####  
Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα  
Δεκατιανό : Αχλάδι  
Μεσημεριανό : Ρολό κιμά με πατάτες στο φούρνο - παντάρια σαλάτα  
Απογευματινό : Sticks λαχανικών

**Παρασκευή** #####  
Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
Μεσημεριανό : Sticks ψαριού με ρύζι - καρότο  
Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (30-31 Μαρτίου)

**Δευτέρα** #####  
Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
Δεκατιανό : Μπανάνα  
Μεσημεριανό : Τορτελίνια με τυρί & λαχανικά φούρνου  
Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Τρίτη** #####  
Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
Δεκατιανό : Αχλάδι  
Μεσημεριανό : Κοτόπουλο ριγανάτο με πατάτες - σαλ.λάχανο-καρότο  
Απογευματινό : Αλμυρά μπισκότα





