

	Κοτόπουλο	Ψάρι	Όσπριο	Κόκκινο κρέας	Λαδερό
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
1η εβδομάδα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Φασολάδα	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ριζότο	Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες
			Αυγό βραστό		Αυγό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
2η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Φακές σούπα	Μοσχάρι κοκκινιστό με	Σπανακόπιτα
			Αυγό		Αυγό βραστό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα
			Ψωμί ολικής		
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
3η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Ρεβίθια λεμονάτα	Πέννες με κιμά	Σπανακόρυζο
			Τυρί φέτα		Αυγό
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
4η εβδομάδα	Μπιφτέκια κοτόπουλου με ριζότο	Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι	Φακές σούπα	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι	Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας
			Αυγό		Τυρί φέτα
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο	Σαλάτα
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		