

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024**

ΗΜΕΡΑ		Τρίτη 1	Τετάρτη 2	Πέμπτη 3	Παρασκευή 4
ΠΡΩΙΝΟ		Σπιτικό κέικ βανίλιας ή ψωμί με κασέρι	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα ροδάκινο ή δημητριακά	Χειροποίητο ελαιόψωμο ή ψωμί με γαλοπούλα	Ψωμί με κασέρι ή ταχίνι και κακάο
		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Γιουβαρλάκια Τυρί φέτα, σαλάτα (λάχανο-καρότο), ψωμί	Φακές Σαλάτα (ντομάτα), ψωμί, γλυκό (ζελέ φρούτων)	Κοτόπουλο στο φούρνο με κριθαράκι Τυρί φέτα, σαλάτα	Ανάμεικτα λαχανικά ή πίτσα λαχανικών Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 7	Τρίτη 8	Τετάρτη 9	Πέμπτη 10	Παρασκευή 11
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα κεράσι ή ψωμί με γαλοπούλα	Σπιτικό κέικ αλμυρό ή δημητριακά	Ψωμί με κασέρι ή βούτυρο και μαρμελάδα βερούκοκκο	Τυροπιτάκια ή ψωμί με βούτυρο και μέλι	Αυγόφτετες με μέλι ή τυρί
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Τριβελάκια Σάλτσα ντομάτας, κεφαλοτύρι, σαλάτα (ντομάτα)	Κεμπάπ κρέας με πατάτες φούρνου Τυρί φέτα, σαλάτα (μαρούλι)	Φασολάδα Τυρί φέτα, σαλάτα (λάχανο-καρότο), ψωμί, σπιτικό γλυκό (κορμός σοκολάτας)	Κοτομπουκιές με ριζότο λαχανικών Τυρί φέτα, σαλάτα	Γιαχνί πατάτες Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 14	Τρίτη 15	Τετάρτη 16	Πέμπτη 17	Παρασκευή 18
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά ή ψωμί με κασέρι	Σπιτικό κέικ σοκολάτας ή ψωμί με γαλοπούλα	ΑΡΓΙΑ	Χειροποίητο τυροκούλουρο ή ρυζόγαλο	Τοστ με κασέρι ή ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα ροδάκινο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα ντομάτας Κεφαλοτύρι, σαλάτα	Κοτόσουπα Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί		Πατάτες φούρνου λεμονάτες Τυρί φέτα, σαλάτα	Φακές Σαλάτα εποχής, ψωμί, γλυκό (ζελέ κεράσι)
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 21	Τρίτη 22	Τετάρτη 23	Πέμπτη 24	Παρασκευή 25
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα κεράσι ή δημητριακά	Σπιτικό κέικ αλμυρό ή δημητριακά	Αυγόφτετες με μέλι ή τυρί	Ψωμί με κασέρι ή ψωμί με βούτυρο και μέλι	Σάντουιτς με τυρί φέτα και ντομάτα ή ψωμί με ταχίνι και κακάο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Γιουβαρλάκια Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Φασολάδα Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί, σπιτικό γλυκό (πουτίγκα)	Μπριζόλες με κριθαράκι Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	Αρακάς-πατάτες Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 28	Τρίτη 29	Τετάρτη 30	Πέμπτη 31	
ΠΡΩΙΝΟ	ΑΡΓΙΑ	Δημητριακά ή ψωμί με κασέρι	Τυροπιτάκια ή ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα βερούκοκκο	Σπιτικό κέικ καρότου ή ψωμί με γαλοπούλα	
		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Τριβελάκια Σάλτσα ντομάτας, κεφαλοτύρι, σαλάτα	Φακές Σαλάτα εποχής, ψωμί, γλυκό (ζελέ ρεβανί)	Κεφτεδάκια με κριθαράκι Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	
	Η παιδιάτρος Τσίγκα Αθανασία Οι μαγείρισσες Τζατζάλα Άννα Παπαγεωργίου Πηνελόπη		 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΠΛΑΤΩΝ		