

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ - ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΜΑΡΤΙΟΣ 2025**

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 3	Τρίτη 4	Τετάρτη 5	Πέμπτη 6	Παρασκευή 7
ΠΡΩΙΝΟ		Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα κεράσι ή ψωμί με γαλοπούλα	Ψωμί με κασέρι ή ψωμί με βούτυρο και μέλι	Σπιτικό κέικ βανίλιας ή τوست ανάμεικτο	Αυγόφτετες με μέλι ή τυρί
		Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Μακαρονάκι κοφτό Σάλτσα ντομάτας, κεφαλοτύρι, σαλάτα	Φασολάδα Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί, γλυκό (κορμός σοκολάτας)	Κοτόσουπα Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Πατάτες γιαχνί Τυρί φέτα, σαλάτα
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 10	Τρίτη 11	Τετάρτη 12	Πέμπτη 13	Παρασκευή 14
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά ή ψωμί με κασέρι	Χειροποίητο ελαιόψωμο ή ψωμί με γαλοπούλα	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα βερούκοκκο	Σπιτικό κέικ με τυριά ή ψωμί με βούτυρο και μέλι	Ψωμί με βούτυρο και ταχίνι με κακάο ή τوست με κασέρι
	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια Σάλτσα λαχανικών, κεφαλοτύρι, σαλάτα	Κεμπάπ κρέας με κριθαράκι Σαλάτα, ψωμί	Φακές Σαλάτα, ψωμί, γλυκό (χαλβάς σιμιγδαλένιος)	Γιουβαρλάκια Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Ανάμεικτα λαχανικά Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί ή σπιτική πίτσα λαχανικών
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 17	Τρίτη 18	Τετάρτη 19	Πέμπτη 20	Παρασκευή 21
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα ροδάκινο ή corn flakes	Σπιτική μηλόπιτα ή ψωμί με γαλοπούλα	Ψωμί με κασέρι ή ψωμί με βούτυρο και μέλι	Δημητριακά ή ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα κεράσι	Αυγόφτετες με μέλι ή τυρί
	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες μακαρόνια Σάλτσα ντομάτας, κεφαλοτύρι, σαλάτα	Κοτόπουλο με ρύζι Τυρί φέτα, σαλάτα	Φασολάδα Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί, γλυκό (πουτίγκα)	Κρεατόσουπα Σαλάτα, ψωμί	Κριθαρότο Τυρί φέτα, σαλάτα
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 24	Τρίτη 25	Τετάρτη 26	Πέμπτη 27	Παρασκευή 28
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα βερούκοκκο ή ψωμί με γαλοπούλα		Ψωμί με βούτυρο και ταχίνι με κακάο ή ψωμί με κασέρι	Χειροποίητο τυροκούλουρο ή ψωμί με βούτυρο και μέλι	Σπανακοπιτάκια ή τυροπιτάκια
	Φρέσκο γάλα		Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα	Φρέσκο γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοχυλάκια με σάλτσα ντομάτας και βασιλικό Κεφαλοτύρι, σαλάτα		Φακές Σαλάτα, ψωμί, γλυκό (ζελέ φρούτων)	Μπιφτέκι με πατάτες Τυρί φέτα, σαλάτα	Φασολάδα Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί ή σπιτική πίτσα με τυριά
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 31				
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με κασέρι ή αναμεικτο με γαλοπούλα Φρέσκο γάλα				
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρόνια με κιμά Κεφαλοτύρι, σαλάτα				