

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ - ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΜΑΡΤΙΟΣ 2026**

| ΗΜΕΡΑ       | Δευτέρα 2                                                                            | Τρίτη 3                                                  | Τετάρτη 4                                                                            | Πέμπτη 5                                                       | Παρασκευή 6                                                       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΙΝΟ      | Ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο ή ψωμί με γαλοπούλα                                      | Σπιτικό κέικ βανίλιας ή ψωμί με κασέρι                   | Κουλούρι σησαμένιο ή ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο                                      | Αυγό βραστό, τυρί φέτα, ψωμί ή ψωμί με βούτυρο και μέλι        | Ψωμί με ταχίни και κακάο ή ψωμί με κασέρι                         |
|             | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                              | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                                    | Φρέσκο γάλα                                                       |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Πέννες μακαρόνια με σπιτική σάλτσα ντομάτας και βασιλικό   Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής | Κοτομπουκιές με ρύζι   Σαλάτα εποχής, τυρί φέτα          | Φακές   Σαλάτα εποχής, ελιές, ψωμί, γλυκό (ρεβανί)                                   | Κεμπάπ με κριθαράκι   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής                 | Ανάμεικτα λαχανικά   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί               |
| ΗΜΕΡΑ       | Δευτέρα 9                                                                            | Τρίτη 10                                                 | Τετάρτη 11                                                                           | Πέμπτη 12                                                      | Παρασκευή 13                                                      |
| ΠΡΩΙΝΟ      | Δημητριακά ή Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο                                              | Σπιτική μηλόπιτα ή ψωμί με γαλοπούλα                     | Αυγόφτετες με μέλι ή τυρί ή ψωμί με κασέρι                                           | Χειροποίητο ελαιόψωμο ή ψωμί με βούτυρο και μέλι               | Ψωμί με μαρμελάδα κεράσι ή τoστ με τυρί                           |
|             | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                              | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                                    | Φρέσκο γάλα                                                       |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Σπαγγέτι με κιμά ή σάλτσα λαχανικών, κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής                       | Πατάτες ογκρατέν   Σαλάτα εποχής, τυρί φέτα              | Φασολάδα   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί, σπιτικό γλυκό (κορμός σοκολάτας)          | Κοτόσουπα   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί                     | Αρακάς-πατάτες   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί                   |
| ΗΜΕΡΑ       | Δευτέρα 16                                                                           | Τρίτη 17                                                 | Τετάρτη 18                                                                           | Πέμπτη 19                                                      | Παρασκευή 20                                                      |
| ΠΡΩΙΝΟ      | Ψωμί με κασέρι ή ψωμί με ταχίни και κακάο                                            | Σπιτικό κέικ σοκολάτας ή ψωμί με γαλοπούλα               | Ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο ή ψωμί με κασέρι                                         | Χειροποίητο τυρόψωμο ή ψωμί με βούτυρο και μέλι                | Κουλούρι σησαμένιο ή Δημητριακά                                   |
|             | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                              | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                                    | Φρέσκο γάλα                                                       |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Μακαρονάκι κοφτό   Σπιτική σάλτσα λαχανικών, κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής               | Γιουβαρλάκια   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί            | Φακές   Σαλάτα εποχής, ψωμί, σπιτικό γλυκό (ζελέ φρούτων)                            | Κοτομπουκιές με γιουβέτσι λαχανικών   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής | Φασολάδα   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί                         |
| ΗΜΕΡΑ       | Δευτέρα 23                                                                           | Τρίτη 24                                                 | Τετάρτη 25                                                                           | Πέμπτη 26                                                      | Παρασκευή 27                                                      |
| ΠΡΩΙΝΟ      | Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο ή ψωμί με γαλοπούλα                                       | Σπιτικό κέικ καρότου ή τoστ με τυρί                      |   | Δημητριακά ή Ψωμί με κασέρι                                    | Αυγό βραστό, τυρί φέτα, ψωμί ή ψωμί με βούτυρο και μέλι           |
|             | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                              |                                                                                      | Φρέσκο γάλα                                                    | Φρέσκο γάλα                                                       |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Σπαγγέτι με κιμά ή σάλτσα λαχανικών, κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής                       | Σπιτική πίτσα μαργαρίτα   Τυρί φέτα, Σαλάτα εποχής       |   | Κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής          | Φακές   Σαλάτα εποχής, ψωμί, σπιτικό γλυκό (χαλβάς σιμιγδαλένιος) |
| ΗΜΕΡΑ       | Δευτέρα 30                                                                           | Τρίτη 31                                                 |                                                                                      |                                                                |                                                                   |
| ΠΡΩΙΝΟ      | Ψωμί με ταχίни και κακάο ή τoστ ανάμεικτο                                            | Σπιτικό κέικ αλμυρό ή ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο        |  |                                                                |                                                                   |
|             | Φρέσκο γάλα                                                                          | Φρέσκο γάλα                                              |                                                                                      |                                                                |                                                                   |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Παστίτσιο με   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής                                              | Φιλέτο κοτόπουλο με κριθαράκι   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής |                                                                                      |                                                                |                                                                   |