ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ-ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 2	Τρίτη 3	Τετάρτη 4	Πέμπτη 5	Παρασκευή 6
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με με τυρί ή ψωμί με ταχίνι	Αυγό βραστό με ψωμί ή Δημητριακά	Χειροποίητο ελαιόψωμο ή ψωμί με μέλι	Κέικ βανίλιας ή Ψωμί με κασέρι	Δημητριακά ή ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοφτό μακαρόνι με σάλτσα ντομάτας, κεφαλοτύρι και σαλάτα εποχής	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα εποχής	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί, σπιτικό γλυκό (πουτίγκα)	Μπιφτέκι με ρύζι και σαλάτα εποχής	Πατάτες φούρνου λεμονάτες με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 9**	**Τρίτη 10**	**Τετάρτη 11**	**Πέμπτη 12**	**Παρασκευή 13**
ΠΡΩΙΝΟ	Κουλούρι σησαμένιο με κασέρι ή μέλι	Τυροπιτάκια ή ψωμί με ταχίνι	Χειροποίητο κασεροκούλουρο ή Δημητριακά	Αυγόφετες φούρνου με τυρί φέτα ή μέλι	Ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο ή τοστ με τυρί
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Παστίτσιο με κιμά και σαλάτα εποχής	Κοτόπουλο με κριθαράκι και σαλάτα εποχής	Φακές με σαλάτα εποχής και ψωμί, σπιτικό γλυκό (χαλβάς σιμιγδάλι)	Κεμπάπ κρέας με ανάμεικτα λαχανικά και ψωμί	Σπανακόρυζο με σαλάτα εποχής και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 16**	**Τρίτη 17**	**Τετάρτη 18**	**Πέμπτη 19**	**Παρασκευή 20**
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με κασέρι ή ταχίνι με κακάο	Κέικ καρότου ή αυγό βραστό με ψωμί	Χειροποίητο τυρόψωμο ή ψωμί με μαρμελάδα κεράσι	Ψωμί με μέλι ή ψωμί με κασέρι	Γιαούρτι με δημητριακά ή σπανακοπιτάκια
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών, κεφαλοτύρι και σαλάτα εποχής	Μπριζόλες με πατάτες φούρνου, σαλάτα εποχής	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί, σπιτικό γλυκό (ρεβανί)	Φιλέτο κοτόπουλο με ρύζι και σαλάτα εποχής, ψωμί	Γιαχνί πατάτες με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 23**	**Τρίτη 24**	**Τετάρτη 25**	**Πέμπτη 26**	**Παρασκευή 27**
ΠΡΩΙΝΟ	Κουλούρι σησαμένιο ή ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο	Σπιτική μηλόπιτα ή ψωμί με κασέρι		Αυγό βραστό με ψωμί ή Δημητριακά	Τοστ με κασέρι ή ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	ΑΡΓΙΑ	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες με κιμά και κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Πατάτες φούρνου ογκρατέν και σαλάτα εποχής		Κοτόσουπα με τυρί φέτα και ψωμί	Φακές με σαλάτα εποχής και ψωμί, σπιτικό γλυκό (ζελέ φρούτων)
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 30**				
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά ή ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο				
	Φρέσκο Γάλα				
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κριθαρότο με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής				

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΠΛΑΤΩΝ