

- Σε όλα τα γεύματα έχει υπολογιστεί ένα ατομικό ψωμάκι 30g (Πρωτεΐνες: 2,6g, Λίπη: 0,9g, Υδατάνθρακες: 15,0g, Ενέργεια: 121,7Kcal).
- Η επιλογή των μενού, αναφορικά με τη σύσταση και τις ποσότητες, έχει γίνει με βάση τις «Διεθνείς συστάσεις για την αναγκαία πρόσληψη θερμίδων, μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών στοιχείων στην παιδική ηλικία».



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΜΑΡΤΙΟΣ 2024

Ημέρα	Γεύμα
Παρασκευή 01/03	Φασολάκια λαδερά Τυρί φέτα
Δευτέρα 04/03	Μπουκίτσες κοτόπουλο από φιλέτο στήθος πανέ Κοφτό μακαρονάκι Σαλάτα εποχής
Τρίτη 05/03	Μοσχαράκι κοκκινιστό Κριθαράκι Σαλάτα εποχής
Τετάρτη 06/03	Μπριάμ λαχανικών Τυρί φέτα
Πέμπτη 07/03	Σπαγγέτι Με μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας Σαλάτα εποχής
Παρασκευή 08/03	Ντοματοπιπεριές γεμιστές με ρύζι και φρέσκα αρωματ. Τυρί φετα
Δευτέρα 11/03	Κεφτεδάκια από μοσχαρίσιο κιμά Ρύζι βουτύρου Σαλάτα εποχής
Τρίτη 12/03	Χοιρινό λεμονοριγανάτο σε μπουκίτσες Πουρές πατάτας Σαλάτα εποχής
Τετάρτη 13/03	Τορτελίνια Με σάλτσα ντομάτας και γραβιέρες Σαλάτα εποχής
Πέμπτη 14/03	Φιλέτο στήθος κοτόπουλου στον φούρνο λεμονοριγανάτο Πατάτες φούρνου Σαλάτα εποχής
Παρασκευή 15/03	Φακές σούπα Σαλάτα εποχής
Δευτέρα 18/03	ΑΡΓΙΑ
Τρίτη 19/03	Ψαρομπουκιές από φιλέτο ψαριού Κους-κους Σαλάτα εποχής

Τετάρτη 20/03	Φασολάκια λαδερά Τυρί φέτα
Πέμπτη 21/03	Κοτόσουπα με αστράκι Σαλάτα εποχής
Παρασκευή 22/03	Σπανακόρυζο Σαλάτα εποχής
Δευτέρα 25/03	ΑΡΓΙΑ
Τρίτη 26/03	Μπουκίτσες κοτόπουλο από φιλέτο στήθος πανέ Κους –κους Σαλάτα εποχής
Τετάρτη 27/03	Αρακάς λαδερός Τυρί φέτα
Πέμπτη 28/03	Σνιτσελάκια χοιρινά Ρύζι βουτύρου Σαλάτα εποχής
Παρασκευή 29/03	Σπαγγέτι βιδούλες με σάλτσα ντομάτας και γραβιέρες Σαλάτα εποχής

