



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

Τρίτη 1/10

Γαλοπούλα φιλέτο σχάρας με σως μουστάρδας και πουρέ λαχανικών, σαλάτα μαρούλι, ρόκα, σπανάκι με ντοματίνια και παρμεζάνα με σως μπαλσάμικο, πεπόνι

Πέμπτη 3/10

Σουβλάκι ψαρονέφρι, ντομάτα, αγγούρι, τζατζίκι χωρίς σκόρδο, πίτα καλαμποκιού, μήλο golden

Παρασκευή 4/10

Φακές, ντάκος κρητικός, μπανάνα

Δευτέρα 7/10

Λιγκουίτι με ντομάτα και βασιλικό, σαλάτα γαλλική, λόλα πράσινη και κόκκινη, με σως λάδι και μπαλσάμικο, αχλάδι

Τρίτη 8/10

Χοιρινό λεμονάτο με κριθαράκι ολικής, σαλάτα χωριάτικη, πεπόνι

Πέμπτη 10/10

Φιλέτο μπακαλιάρου πανέ με πατατοσαλάτα, σταφύλια

Παρασκευή 11/10

Μπριάζ, τυροπιτάκι τρίγωνο, γλυκό μωσαϊκό

Δευτέρα 14/10

ΛΙΤΟ ΓΕΥΜΑ

Τρίτη 15/10

Μπέργκερ γαλοπούλας με τυρί σε ψωμί ολικής αλέσεως, κέτσαπ-μουστάρδα, αγγουροντομάτα, σταφύλι

Πέμπτη 17/10

Ψαρόσουπα με βραστά λαχανικά (πατάτες, καρότα, μπρόκολο), πεπόνι

Παρασκευή 18/10

Γεμιστά, κρισίνια, μανούρι, μπανάνα

Δευτέρα 21/10

Μακαρόνια με κιμά και τριμμένη κεφαλογραβιέρα, σαλάτα καρότο και λάχανο με λάδι και μπαλσάμικο, αχλάδι

Τρίτη 22/10

Κοτόπουλο μπουτί λεμονάτο με ρύζι μπασμάτι, σαλάτα μαρούλι, άνηθος, φρέσκο κρεμμυδάκι, αγγούρι, σταφύλι

Πέμπτη 24/10 (ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΥΡΩΠΗ – ΓΑΛΛΙΑ)

Νουά μοσχαριού με σάλτσα εστραγκόν, πατάτες ογκρατέν, σαλάτα πράσινη με σως βινεγκρέτ, crème brûlée

Παρασκευή 25/10

Εορτασμός 28^{ης} Οκτωβρίου

Δευτέρα 28/10

ΑΡΓΙΑ

Τρίτη 29/10

Μπιφτέκια σχάρας με ριζότο λαχανικών, σαλάτα πανδαισία, μήλο

Πέμπτη 31/10

Κοτόσουπα αυγολέμονο, πατάτα-καρότο-μπρόκολο ατμού, πεπόνι