

	Κοτόπουλο	Ψάρι	Όσπριο	Κόκκινο κρέας	Λαδερό	
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
1η εβδομάδα	Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι ή κριθαράκι	Φιλέτο/α ψαριού πανέ με ρύζι	Φασολάδα ή φασόλια φουρνου	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ρύζι	Αρακάς κοκκινιστός	
			Αυγό βραστό		Αυγό βραστό	
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα	
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής	
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
2η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι	Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με κομμάτια από φιλέτο ψαριου	Φακές σούπα	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Σπανακόπιτα	
			Αυγό βραστό		Αυγό βραστό	
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα	
			Ψωμί ολικής			
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
3η εβδομάδα	Κοοτόπουλο ψητό ή μπιφτεκι κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ πατάτας	Φιλέτο/α ψαριού πανέ με ρύζι	Ρεβύθια λεμονάτα	Ζυμαρικά με κιμά	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	
			Τυρί φέτα		Αυγό βραστό	
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα	
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής	
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
4η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι	Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με κομμάτια από φιλέτο ψαριου	Φακές σούπα	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφταδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα	Πέννες ολικής με σάλτσα τομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός	
			Αυγό βραστό		Τυρί φέτα	
	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο ή σαλάτα	Σαλάτα	
		Ψωμί ολικής	Ψωμί ολικής			
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	