

ΣΧΟΛΕΙΑ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2020 - 2021
ΜΕΝΟΥ ΜΗΝΟΣ : ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2021

ΜΕΡΙΔΕΣ...	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΣΑΛΑΤΑ-ΦΡΟΥΤΟ	ΨΩΜΙ - ΤΥΡΙ - ΑΥΓΟ
Παρασκευή, 8 Ιανουάριος 2021	ΦΑΚΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΤΥΡΙ - ΑΥΓΟ
Σάββατο, 9 Ιανουάριος 2021			ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Κυριακή, 10 Ιανουάριος 2021			
Δευτέρα, 11 Ιανουάριος 2021	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟ	ΨΩΜΙ
Τρίτη, 12 Ιανουάριος 2021	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Τετάρτη, 13 Ιανουάριος 2021	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
Πέμπτη, 14 Ιανουάριος 2021	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ
Παρασκευή, 15 Ιανουάριος 2021	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Σάββατο, 16 Ιανουάριος 2021			
Κυριακή, 17 Ιανουάριος 2021			
Δευτέρα, 18 Ιανουάριος 2021	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟ	ΨΩΜΙ
Τρίτη, 19 Ιανουάριος 2021	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧ. ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Τετάρτη, 20 Ιανουάριος 2021	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
Πέμπτη, 21 Ιανουάριος 2021	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ
Παρασκευή, 22 Ιανουάριος 2021	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Σάββατο, 23 Ιανουάριος 2021			
Κυριακή, 24 Ιανουάριος 2021			
Δευτέρα, 25 Ιανουάριος 2021	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟ	ΨΩΜΙ
Τρίτη, 26 Ιανουάριος 2021	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Τετάρτη, 27 Ιανουάριος 2021	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
Πέμπτη, 28 Ιανουάριος 2021	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ
Παρασκευή, 29 Ιανουάριος 2021	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ	ΣΑΛΑΤΑ	ΨΩΜΙ - ΦΕΤΑ
Σάββατο, 30 Ιανουάριος 2021			
Κυριακή, 31 Ιανουάριος 2021			
πίτα 150 γρ ψημένη	Κρέας - κοτόπουλο 120- 150 γρ η μερίδα (μαγειρευμένο)	Μαρουλοσαλάτες 85 γρ	τυρί 40 γρ.
όσπρια 240-260 γρ	Ζυμαρικά & ρύζι γαρνιτούρα 120 γρ	λάχανο - καρότο 100 γρ	
μπιφτέκια 110-140 γρ	Ψάρι 100- 130 γρ η μερίδα (μαγειρευμένο)	βραστάς σαλάτες 100-120 γρ	