

## ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΕΝΤΡΩΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
1 <sup>η</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψάρι πανέ στο φούρνο</li> <li>- Ρύζι βραστό</li> <li>- Λάχανο, καρότο,</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Παστίτσιο</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Λουβί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο μπούτι</li> <li>- Μακαρόνια χωριάτικα Τρίμμα</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές με ρύζι</li> <li>- Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>
	Φρούτο	Κέικ πορτοκαλιού	Φρούτο	Κέικ γεωγραφία	Φρούτο
2 <sup>η</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοχύλια με σάλτσα ντομάτας ή λαχανικών</li> <li>- Τρίμμα</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο στο φούρνο</li> <li>- 100 γρ. πατάτες</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές με ρύζι</li> <li>- Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κεφτέδες &amp; Πλιγούρι</li> <li>-150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>-Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>-1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψάρι πανέ στο φούρνο</li> <li>- Ρύζι βραστό</li> <li>- Λάχανο, καρότο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>
	Φρούτο	Κέικ σοκολάτας	Φρούτο	Κέικ γεωγραφία	Φρούτο
3 <sup>η</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γιουβέτσι με κιμά</li> <li>- Τρίμμα</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο σουβλάκι</li> <li>- 100 γρ. πατάτες</li> <li>- Μισή πίτα</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Λουβί με λάχανο</li> <li>-Ελαιόλαδο και λεμόνι</li> <li>-Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>-1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Μπιφτέκι με κριθαράκι</li> <li>-150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>-Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>-1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές με ρύζι</li> <li>- Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>
	Φρούτο	Κέικ	Φρούτο	Κέικ πορτοκαλιού	Φρούτο
4 <sup>η</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Πέννες με σάλτσα κιμά</li> <li>- Τρίμμα</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χοιρινό με μπιζέλι και πατάτες</li> <li>-150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>-1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φασόλια βραστά</li> <li>- Ελαιόλαδο και λεμόνι</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Κρεπτα κανελόνι με κιμά</li> <li>- Ντομάτα, αγγουράκι</li> <li>-150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>-1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές με ρύζι</li> <li>- Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>
	Φρούτο	Κέικ σοκολάτας	Φρούτο	Κέικ γλυκό	Φρούτο