



ΜΕΝΟΥ ΣΙΤΙΣΗΣ
01/07/2026 - 31/07/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

29/06/2026	30/06/2026	01/07/2026	02/07/2026	03/07/2026
-----	-----	Ψάρι πανέ στο φούρνο με πουργούρι	Κοτόπουλο σουβλάκι με ρύζι	Λουβί με κολοκυθάκι
06/07/2026	07/07/2026	08/07/2026	09/07/2026	10/07/2026
Μακαρόνια καρμπονάρα	Κεφτεδάκια κοτόπουλου με πατάτες	Μπιζέλι γιαχνί με πατάτες & καρότο	Χοιρινό κοκκινιστό με πουργούρι	Φακές με ρύζι
13/07/2026	14/07/2026	15/07/2026	16/07/2026	17/07/2026
Κεφτεδάκια κοτόπουλου με ρύζι	Μακαρόνια χωριάτικα με χαλούμι	Ψάρι πανέ στο φούρνο με πουργούρι	Χοιρινά αφέλια με πουργούρι	Φασόλια βραστά με πατάτα και καρότο
20/07/2026	21/07/2026	22/07/2026	23/07/2026	24/07/2026
Κριθαράκι με κιμά	Κοτόπουλο σνίτσελ στο φούρνο με ρύζι	Μπιζέλι γιαχνί με πατάτες & καρότο	Παστίτσιο με χοιρινό κιμά	Φακές με ρύζι
27/07/2026	28/07/2026	29/07/2026	30/07/2026	31/07/2026
Μακαρόνια καρμπονάρα	Κοτόπουλο σουβλάκι με ρύζι	Φασόλια βραστά με πατάτα και καρότο	Ρολό χοιρινό με πατάτες	Πίτσα σπέσιαλ

Συνοδευτικά: Ζυμαρικά (πέννες, μακαρόνια, κριθαράκι κτλ): τυρί τριμμένο

Όσπρια: σαλάτα / ψωμί & επιπλέον: φακές/γιαούρτι, λουβί/τόνος, φασόλια/πατάτα/καρότο

Υπόλοιπα φαγητά (εκτός ψάρι): γιαούρτι / σαλάτα / ψωμί

Καθημερινά σνακ: ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ: φρούτο / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: φρουτογιαούρτι ή γλυκό