

ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

(26/04/2021 έως 02/05/2021)

Μ.ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Σουπιές με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ψάρι ψητό με σως λεμονιού + πατάτες βραστές με λαχανικά βραστά + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Ριζότο με λαχανικά + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κοτόπουλο ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Μ.ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μοσχάρι με αρακά και πατάτες (κοκκινιστό) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Μπριάμ (φούρνου) + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Μ.ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Φασολάδα + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ελιές + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ψάρι ψητό με πατάτες (λεμονάτες) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Σπανακόρυζο + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Χοιρινό με άσπρη σάλτσα και πιλάφι + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Μ.ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Αγκινάρες αλά πολίτα + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί τριμμένο (προαιρετικά)+ σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Μ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**Γεύμα:**

1. Ρεβίθια + τυρί φέτα (προαιρετικά) + σαλάτα + ψωμάκι +φρούτο
2. Μπιφτέκι Ψαριού με πατάτες στο φούρνο + σαλάτα + ψωμάκι +φρούτο

Δείπνο:

1. Μπριάμ (φούρνου) + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κριθαράκι φούρνου με τυρί τριμμένο (προαιρετικά) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Μ.ΣΑΒΒΑΤΟ**Γεύμα:**

1. Φασολάκια κοκκινιστά με πατάτες + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Χοιρινό φρικασέ + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Κοτόπουλο ψητό με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ**Γεύμα:**

1. Αρνί ψητό με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Χοιρινό ψητό με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198