

	Κοτόπουλο		Ψάρι		Όσπριο		Κόκκινο κρέας		Λαδερό	
	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
1η εβδομάδα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι		Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι & καλαμπόκι		Φασολάδα		Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ρυζι & καρότο		Αρακάς με πατάτες	
					Αυγό βραστό				Αυγό	
	Μπανάνα		Παντζάρι καρότο		Λαχανο Αγγούρι καρότο		Μήλο		Λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	
			Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής				Ψωμί ολικής	
	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
2η εβδομάδα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρε & σάλτσα τομάτας		Κριθαρότο σε σάλτσα με γαριδα		Φακές		Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι		Σπανακόπιτα	
					Αυγό				Αυγό βραστό	
	Μήλο		Παντζάρι καρότο		Καρότο καλαμπόκι		Μπανάνα		Λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	
					Ψωμί ολικής					
	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
3η εβδομάδα	Κοτόπουλο μπούτι κοκκινιστό με ρυζι		Φιλέτο ψαριού (πανέ) με ρύζι, σαφράν & καρότο		Ρεβίθια λεμονάτα		Μακαρόνια (κοχυλάκι) με μοσχαρίσιο κιμά		Σπανακόρυζο	
					Τυρί φέτα				Αυγό	
	Μήλο		Παντζάρι καρότο		Λαχανο Αγγούρι καρότο		Μήλο		Λάχανο άσπρο κόκκινο καρότο	
			Ψωμί ολικής		Ψωμί ολικής				Ψωμί ολικής	
	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
4η εβδομάδα	Κοτόπουλο μπούτι λεμονάτο με πουρε		Κριθαρότο σε σάλτσα με γαριδα		Φακές		Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι		Κοφτό μακαρονάκι ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας & λαχανικά	
					Αυγό				Τυρί φέτα	
	Μήλο		Παντζάρι καρότο		Καρότο καλαμπόκι		Μπανάνα		Λάχανο άσπρο κόκκινο καρότο	
					Ψωμί ολικής					