

## ΜΕΝΟΥ ΜΑΡΤΙΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΡΚΑΔΙΑ - ΑΧΑΪΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ)

Γεύματα 2η Εβδομάδα	3-Μαρ	4-Μαρ	5-Μαρ	6-Μαρ	7-Μαρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	<b>ΑΡΓΙΑ</b>	Φιλέτο ψαριού πανέ με κριθαράκι (240-270γρ)	Φακές (240-260 γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι (120 γρ)	Σπανακόπιτα (150 γρ)
	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Αυγό βραστό	
		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	

Γεύματα 3η Εβδομάδα	10-Μαρ	11-Μαρ	12-Μαρ	13-Μαρ	14-Μαρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο ψητό (120-150 γρ) με πατάτες (120 γρ)	Ψαροκροκέτες με πατάτες (220 - 250 γρ)	Ρεβίθια λεμονάτα (240-260 γρ)	Ζυμαρικά (200-220γρ) με μοσχαρίσιο κιμά (110-120 γρ)	Σπανακόρυζο (240-260 γρ)
Φρούτο εποχής	Ψωμί Ολικής Άλεσης	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Φέτα Ποπ (40 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό
	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)

Γεύματα 4η Εβδομάδα	17-Μαρ	18-Μαρ	19-Μαρ	20-Μαρ	21-Μαρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι (Πέρκα ή Γλώσσα ή Βακαλάος)	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο λεμονάτο (120-150 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Φιλέτο ψαριού πανέ με ρύζι (240 - 270γρ)	Φακόρυζο (240-260 γρ)	Κεφτεδάκια κοκκινιστά (110-140 γρ) με ρύζι (120 γρ)	Πέννες ολικής με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά (250 γρ)
Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Φέτα Ποπ (40 γρ)	
		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	

Γεύματα 1η Εβδομάδα	24-Μαρ	25-Μαρ	26-Μαρ	27-Μαρ	28-Μαρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Κοτόπουλο κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι (120 γρ)	<b>ΑΡΓΙΑ</b>	Φασολάδα (240-260 γρ)	Μπιφτέκια μοσχαρίσια (110-140 γρ) με πατάτες (120 γρ)	Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες (240-260 γρ)
Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό	
		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)		Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	

Γεύματα 2η Εβδομάδα	31-Μαρ	1-Απρ	2-Απρ	3-Απρ	4-Απρ
	ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας (Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα)	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Όσπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας (Μοσχάρι)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
	Μπιφτέκια Κοτόπουλο με πατάτες (250γρ)	Φιλέτο ψαριού πανέ με κριθαράκι (240 - 270γρ)	Φακές (240-260 γρ)	Μοσχάρι κοκκινιστό (120-150 γρ) με κριθαράκι (120 γρ)	Σπανακόπιτα (150 γρ)
	Φρούτο εποχής	Σαλάτα με βραστά λαχανικά (130 γρ)	Ψωμί ολικής / Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)	Σαλάτα Καρότο - Καλαμπόκι (100-130 γρ)	Αυγό βραστό Σαλάτα Λάχανο - Καρότο (100-130 γρ)