

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2019



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
				Κοχύλια με χαλούμι και γάλα στο φούρνο
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά	Φακές σούπα με λαχανικά	Ψαροκεφτέδες**	Γίγαντες γιαχνί στο φούρνο
Μακαρόνια και ραβιόλες (σπιτικές) με κοτόπουλο	Αφέλια με πουργούρι	Κριθαράκι γιουβέτσι	Ψάρι πλακί στο φούρνο με πατάτες***	Λουβιά με ντομάτα, αγγούρι και τόνο
Κοτόπουλο με τραχανά	Ντολμάδες****	Μπιζέλια με πατάτες και καρότο	Ψαρόσουπα	Σπανακόρυζο με γιαούρτι
Ψητό κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα	Χοιρινό ρόστο με κριθαράκι	Φασόλια γιαχνί	Ψάρι στο φούρνο με πατάτες	Φακές με ρύζι και λαχανικά

*Σε όλα μας τα φαγητά υπάρχουν αλεσμένα λαχανικά (κυρίως κολοκυθάκι και καρότο)

**Στους κεφτέδες τρίβουμε μέσα στη ζύμη κολοκυθάκι και καρότο

***Στο ψάρι πλακί εκτός από ντομάτα, τρίβουμε κολοκυθάκι και καρότο στη σάλτσα

****Φτιάχνουμε μόνο τη γέμιση μαζί με τριμμένα λαχανικά (δεν τα τυλίγουμε)