

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Κοτόπουλο με μακαρόνια	Ρόστο με κριθαράκι	Φασόλια γιαχνί	Ψάρι με ρύζι και λαχανικά	Λουβί με αγγουράκι, ντομάτα και τόνο
Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο	Κεφτέδες με πουργούρι	Ρεβίθια με σπανάκι	Ψαροκεφτέδες με πατάτες wedges	Φακές με κριθαράκι
Κοτόπουλο γιουβέτσι	Ντολμάδες****	Μπιζέλια με πατάτες και καρότο	Ψαρόσουπα	Φασολάκι γιαχνί με πατάτες και καρότο
Κοτόπουλο παρκαρισμένο με δημητριακά	Μακαρόνια με κίμα	Μπιζέλια με πατάτες και καρότα	Ψάρι πάνε με ρύζι	Ρεβίθια με σπανάκι
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Μπιφτέκια με κριθαράκι και λαχανικά	Φακές με ρύζι		

*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)