

		ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
Τετάρτη	3-Ιαν	Ομελέτα-ψωμί-πορτοκαλάδα	Φακές-ψωμί
Πέμπτη	4-Ιαν	Κουλούρια πορτοκαλιού-πορτοκαλάδα	Ψαρόσουπα-ψωμί-βραστά λαχανικά
Παρασκευή	5-Ιαν	Κουλούρια πορτοκαλιού-φρούτα	Κοφτό μακαρονάκι με κιμά-σαλάτα
Δευτέρα	8-Ιαν	Ομελέτα-ψωμί-φρούτα	Φασολάδα-τυρόψωμο
Τρίτη	9-Ιαν	Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-φρούτα	Κοτόσουπα-ψωμί
Τετάρτη	10-Ιαν	Κουλούρια βρώμης-Φρούτα	Γιουβαρλάκια-ψωμί-τυρί
Πέμπτη	11-Ιαν	Ψωμί-Τυρί-φρούτα	Ψαρόσουπα-ψωμί-βραστά λαχανικά
Παρασκευή	12-Ιαν	Κουλούρια βρώμης-Φρούτα	Βίδες με κιμά-σαλάτα
Δευτέρα	15-Ιαν	Ομελέτα-ψωμί-φρούτα	Φακές-σπανακόπιτα
Τρίτη	16-Ιαν	Μπατόν σαλέ τυριού-Φρούτα	Κοτόπουλο με ρύζι-σαλάτα
Τετάρτη	17-Ιαν	Μπατόν σαλέ τυριού-Φρούτα	Ρεβύθια-ψωμί
Πέμπτη	18-Ιαν	Rapcakes με μέλι & κανέλα-Φρούτα	Ψαρόσουπα-ψωμί-βραστά λαχανικά
Παρασκευή	19-Ιαν	Γιαούρτι-φρούτα	Παστίτσιο-σαλάτα
Δευτέρα	22-Ιαν	Ομελέτα-ψωμί-φρούτα	Φακόρυζο-ψωμί
Τρίτη	23-Ιαν	Μπισκότα με τζιντζερ-Φρούτα	Κοτόπουλο με κριθαράκι-σαλάτα
Τετάρτη	24-Ιαν	Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-φρούτα	Κεφτεδάκια με πατάτες-σαλάτα
Πέμπτη	25-Ιαν	Τοστ-Φρούτα	Ψαρόσουπα-ψωμί-βραστά λαχανικά
Παρασκευή	26-Ιαν	Μπισκότα με τζιντζερ-Φρούτα	Κοφτό μακαρονάκι με κιμά-σαλάτα
Δευτέρα	29-Ιαν	Ομελέτα-ψωμί-φρούτα	Φασολάδα-τυρόψωμο
Τρίτη	30-Ιαν	Μουστοκούλουρα-φρούτα	Κοτόπουλο με χυλοπίτες-σαλάτα
Τετάρτη	31-Ιαν	Μουστοκούλουρα-φρούτα	Μπριάμ-ψωμί-τυρί

Όλα τα φαγητά είναι ημέρας ζεστά και νόστιμα.

Ο χυμός είναι από φρεσκοστυμμένα πορτοκάλια.

Τα rapcakes, τα μπατόν σαλέ καρότου, τα μπισκότα βρώμης, τα μπατόν σαλέ τυριού, τα μουστοκούλουρα, το κέικ, οι μπάρες, η μαρμελάδα με φρούτα εποχής και η σπανακόπιτα φτιάχνονται στην κουζίνα του σχολείου από την μαγείρισσα μας, κα. Αργυρώ με λίγη μαύρη ζάχαρη ή μέλι.

Η μαρμελάδα είναι ροδάκινο και μήλο.

Σαλάτα: Μαρούλι-Καρότο-Λάχανο

Φρούτα: Μπανάνα-Αχλάδι

Το ψωμί είναι μαύρο.

Το τυρί για τα μακαρόνια είναι κεφαλοτύρι.