

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΛΑΣΙΝΟΥ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟΥ ΟΛΗΜΕΡΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ 2022 - 23**

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>1η εβδομάδα</b>	Μακαρόνια του φούρνου Σαλάτα, ψωμί , φρούτο	Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα, ψωμί, φρούτο	Ραβιόλες με τρίμμα και κοτόπουλο, σαλάτα, ψωμί φρουτογιοούρτι	<b>*Σάντουιτς</b>	Μπιφτέκι σε ψωμάκι, πατάτες τηγανιτές, σαλάτα, φρούτο
<b>2η εβδομάδα</b>	Φακές με ρύζι, τόνος, ελιές , ψωμί, φρουτογιοούρτι	Κρέας χοιρινό στο φούρνο, πουργούρι, Σαλάτα,ψωμί, γιαούρτι, φρούτο	Ψαρομπουκιές σχάρας ή ψάρι σχάρας με πατάτες πουρέ και λαχανικά, ψωμί, φρούτο	<b>*Σάντουιτς</b>	Όσπρια (λουβιά με λάχανα) Τόνος, ελιές, ψωμί φρουτογιοούρτι
<b>3η εβδομάδα</b>	Μακαρόνια σπαγέτι με κιμά και κόκκινη σάλτσα, ψωμί, φρουτογιοούρτι	Γεμιστά διάφορα-κουπέπια Σαλάτα,ψωμί, γιαούρτι, φρούτο	Γιουβέτσι κοτόπουλο σαλάτα, γιαούρτι, ψωμί, φρούτο	<b>*Σάντουιτς</b>	Κοτόπουλο με μπιζέλι, καρότο και πατάτες, ψωμί φρούτο
<b>4η εβδομάδα</b>	Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά Πατατοσαλάτα, ψωμί φρούτο	Κοτόπουλο στήθος, με κριθαράκι ντομάτα, ψωμί, γιαούρτι, φρούτο	Μπιφτέκια με πουργούρι, σαλάτα, γιαούρτι, ψωμί, φρούτο	<b>*Σάντουιτς</b>	Μακαρόνια σπαγέτι με κιμά και κόκκινη σάλτσα, ψωμί, φρουτογιοούρτι

**\*Σάντουιτς:** ψωμί (πίτα ή φραντζολάκι) + γαλακτοκομικό (τυρί ή αναρή ή χαλούμι) + αλλαντικά (ρόστο ή λούντζα ή κοτόπουλο ή τόνο) + λαχανικά και φρούτο.