



Διαιτολόγιο Σεπτεμβρίου 2020 - Menu for September 2020

1 εβδομάδα/ 1st week

Ημερομηνία Date	Πρωινό Breakfast	Μεσημεριανό Lunch	Απογευματινό Snack
Πέμπτη 03/09/2020 Thursday	Τοστ με τυρί Cheese toast	Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα εποχής Spaghetti with minced meat served with season salad	Ντοματίνια με κριτσίνι Cherry tomatoes with breadsticks
Παρασκευή 04/09/2020 Friday	Αυγό βραστό με κριτσίνι Egg served with breadstick	Φακές και σαλάτα εποχής Lentils served with season salad	Τυροπιτάκια Cheese pie

2^η εβδομάδα/ 2^d week

Ημερομηνία Date	Πρωινό Breakfast	Μεσημεριανό Lunch	Απογευματινό Snack
Δευτέρα 07/09/2020 Monday	Τοστ με τυρί Cheese toast	Φασολάκια με τυρί φέτα String beans served with feta cheese	Τοστ με ταχίни & σοκολάτα Toast with tahini & chocolate
Τρίτη 08/09/2020 Tuesday	Δημητριακά με γάλα Cereals with milk	Κοτόπουλο γιουβέτσι και σαλάτα εποχής Chicken with pasta served with season salad	Τυρομπαλάκια Cheese balls
Τετάρτη 09/09/2020 Wednesday	Sticks λαχανικών με κριτσίνι Vegetable sticks with breadstick	Ψάρι λεμονάτο με πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής Fish in lemon sauce served with oven potatoes and season salad	Αραβική πίτα Tortilla
Πέμπτη 10/09/2020 Thursday	Κέικ μπανάνα Banana Cake	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι Meatballs in tomato sauce served with rice	Τοστ με τυρί Cheese toast
Παρασκευή 11/09/2020 Friday	Αυγό βραστό με κριτσίνι Egg served with breadstick	Φασολάδα με ελιές Bean soup served with olive salad	Muffin πορτοκαλιού Orange flavor muffin

3^η εβδομάδα/ 3rd week

Ημερομηνία Date	Πρωινό Breakfast	Μεσημεριανό Lunch	Απογευματινό Snack
Δευτέρα 14/09/2020 Monday	Τοστ με τυρί Cheese toast	Φιογκάκια με σάλτσα λαχανικών και σαλάτα εποχής Farfalle in vegetable sauce served with season salad	Muffin πορτοκαλιού Orange flavor muffin
Τρίτη 15/09/2020 Tuesday	Ψωμί με μέλι, ταχίνι & σοκολάτα Bread with honey, tahini & chocolate	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι και σαλάτα εποχής Chicken in lemon sauce served with rice and season salad	Αραβική πίτα Tortilla
Τετάρτη 16/09/2020 Wednesday	Sticks λαχανικών με κριτσίνι Vegetable sticks with breadstick	Ψαροκροκέτες με πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής Fish sticks with potatoes in the oven served with season salad	Ψωμί με μαρμελάδα Bread with marmalade
Πέμπτη 17/09/2020 Thursday	Δημητριακά με γάλα Cereals with milk	Κρεατόσουπα Meat soup	Τοστ με τυρί Cheese toast
Παρασκευή 18/09/2020 Friday	Αυγό με ψωμί Egg with bread	Αρακάς με τυρί φέτα Green beans served with feta cheese	Ζελέ φρούτων Fruit jelly

4^η εβδομάδα/ 4th week

Ημερομηνία Date	Πρωινό Breakfast	Μεσημεριανό Lunch	Απογευματινό Snack
Δευτέρα 21/09/2020 Monday	Τοστ με τυρί Cheese toast	Σπανακόρυζο με ελιές Spinach rice served with olive salad	Ψωμί με μαρμελάδα Bread with marmalade
Τρίτη 22/09/2020 Tuesday	Τυρόπιτα Cheese pie	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής Chicken with potatoes in the oven served with season salad	Ντοματίνια με κριτσίνι Cherry tomatoes with breadstick
Τετάρτη 23/09/2020 Wednesday	Δημητριακά με γάλα Cereals with milk	Ψάρι κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα εποχής Fish in tomato sauce served with rice and season salad	Μπισκότα βρώμης Wholegrain biscuits
Πέμπτη 24/09/2020 Thursday	Γιαούρτι με μέλι Yoghurt with honey	Λαζάνια και σαλάτα εποχής Lasagna served with season salad	Τοστ με τυρί Cheese toast
Παρασκευή 25/09/2020 Friday	Αυγό με κριτσίνι Egg with breadstick	Φακές με βραστή σαλάτα καλαμπόκι & καρότο Lentils with stewed corn & carrot salad	Μuffin σοκολάτας Chocolate muffin

5^η εβδομάδα/ 5th week

Ημερομηνία Date	Πρωινό Breakfast	Μεσημεριανό Lunch	Απογευματινό Snack
Δευτέρα 28/09/2020 Monday	Τοστ με τυρί Cheese toast	Σουφλέ ζυμαρικών με σπανάκι Spinach soufflé	Αραβική πίτα Tortilla
Τρίτη 29/09/2020 Tuesday	Δημητριακά με γάλα Cereals with milk	Κοτόσουπα Chicken soup	Αλμυρό muffin Savoury muffin
Τετάρτη 30/09/2020 Wednesday	Sticks λαχανικών με κριτσίνι Vegetable sticks with breadstick	Ψάρι λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο και σαλάτα εποχής Fish in lemon sauce with potatoes in the oven and season salad	Μπισκότα βρώμης Wholegrain biscuits
Πέμπτη 1/10/2020 Thursday	Γιαούρτι με μέλι Yoghurt with honey	Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι Veal in tomato sauce served with rice	Ντοματίνια με κριτσίνι Cherry tomatoes with breadstick
Παρασκευή 2/10/2020 Friday	Αυγό με κριτσίνι Egg with breadstick	Φακές με σαλάτα εποχής Lentils served with season salad	Τοστ με τυρί Cheese toast

***Σαλάτα εποχής: ντομάτα, αγγούρι, ελαιόλαδο**
Season salad: tomato, cucumber, olive oil

Σημειώσεις:

Το γεύμα συνοδεύεται με ψωμί ολικής άλεσης και ακολουθεί φρούτο (πεπόνι, καρπούζι, ροδάκινο, βερίκοκο) καθημερινά. Όταν το γεύμα συνοδεύεται με ζυμαρικά, πατάτες ή ρύζι, δε σερβίρεται ψωμί. (Το ψωμί σερβίρεται μόνο στους μαθητές που δεν τρώνε κάποιο φαγητό από τα παραπάνω.)

Τα φαγητά μας μαγειρεύονται με ελαιόλαδο και για το πρωινό χρησιμοποιούμε γνήσιο βούτυρο.

Σε περίπτωση που το παιδί έχει αλλεργία σε κάτι από τα παραπάνω θα πρέπει να έχει προμηθευτεί το δεκατιανό ή το γεύμα από το σπίτι για την αντίστοιχη μέρα.

We serve daily wholegrain bread and fresh fruit after lunch (watermelon, melon, peach, and apricot). When we serve pasta, potatoes or rice, bread is not served. (Bread is only served to students that do not eat one of the aforementioned foods.) All our meals are cooked with olive oil and we use pure butter for breakfast. In case your child has an allergy to a meal served on a specific day, it is best you supply a meal from home.

Παρατηρήσεις /Notes

- ✚ Γιαούρτι στραγγιστό και όχι επιδόρπιο/ Yogurt is drained and not dessert
- ✚ Ψωμί φρέσκο και τост ολικής αλέσεως/ Bread and toast is by wholegrain
- ✚ Χρήση λίγης ποσότητας αλατιού/ Use of less needed salt
- ✚ Μαρμελάδα χωρίς συντηρητικά / Marmalade is without preservatives
- ✚ Χειροποίητες μπάρες και πίτες / Hand made wholegrain crunchy bars and pies