

ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΚΕΤΟ - ΠΡΩΙΝΟ

Δευτέρα

ομελέτα με λαχανικά, χαλούμι και σαλάτα ή ψάρι φιλέτο με πατάτες και λαχανικά φούρνου / κινόα

Τρίτη

φακές με ντομάτα ή φακόρυζο με φέτα ψωμί

Τετάρτη

κολοκυθοκεφτέδες με γιαούρτι ή φαλάφελ με ρεβίθια στο φούρνο και φέτα ψωμί

Πέμπτη

μακαρόνια βραστά/ραβιόλες με τρίμμα και σάλτσα ντομάτας ή κριθαράκι/πουργούρι με κοτόπουλο/γιαούρτι και σαλάτα

Παρασκευή

λουβί βραστό με λάχανα (σέσκουλα)

Πρόγευμα

ψωμί με μέλι ή βρώμη

Δεκατιανό

φρέσκα φρούτα εποχής ή φέτες λαχανικών όπως αγγουράκι / πιπεριές / καρότα

Σημείωση: Τις ημέρες που υπάρχει επιλογή θα είναι είτε η μια επιλογή είτε η άλλη κάθε φορά, με εναλλαγή την κάθε εβδομάδα.

Εκ μέρους της Ομάδας "Forest School"

Δρ. Νικολέττα Χριστοδούλου