

Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο για τη Σίτιση Μαθητών του Μουσικού Σχολείου Ρεθύμνου

ΠΛΗΡΟΥΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ [ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΟ]

	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Μακαρόνια με σάλτσα τοματας Τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής ψωμί	Μακαρόνια με κρέμα γάλακτος Τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής ψωμί
ΤΡΙΤΗ	Μπιφτέκι με ριζότο και ανάμεικτα λαχανικά Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής ψωμί	Σουτζουκάκια με πουρέ Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής ψωμί
ΤΕΤΑΡΤΗ	Πίτσα με λευκό τυρί, ντομάτα, πιπεριά Κρεμμύδι, μανιτάρια, ελιές Φρούτο εποχής	Γεμιστά – γιαούρτι Σαλάτα εποχής Ζελέ

	ψωμί	ψωμί
ΠΕΜΠΤΗ	Ψάρι φούρνου με πατάτες λεμονάτες Σαλάτα εποχής ή βραστά χόρτα Φρούτο εποχής ψωμί	Φιλέτο ψαριού πανέ με λαχανικά ατμού (πατάτα – καρότο – μπρόκολο) Φρούτο εποχής ψωμί
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Φακές Λευκό τυρί Σαλάτα εποχής Κέικ ψωμί	Φασόλια γίγαντες πλακί Λευκό τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο εποχής ψωμί