

Διαιτολόγιο Μαθητών του Μουσικού Σχολείου Ρεθύμνου

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Μακαρόνια με κιμά Τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής	Πασίτσιο Τυρί Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής
---	---

ΤΡΙΤΗ

Χοιρινή σπαλα ψητή με ρυζι&καλαμποκι Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής	Χοιρινό ριγανάτο με πατατες Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής
---	--

ΤΕΤΑΡΤΗ

Βακαλάος με πατάτες Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής ή ζελέ	Γίγαντες πλακί Τυρί Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής ή ζελέ
---	--

ΠΕΜΠΤΗ

Κοτόπουλο ψητό με ρύζι Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής	Κοτόπουλο σνίτσελ με ριζότο Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής
---	--

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αρακάς με πατάτες Σαλάτα εποχής Γλυκό Ψωμί	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ Τυρί Ψωμί ολικής αλέσεως Γλυκό
---	--

Διαιτολόγιο Μαθητών του Μουσικού Σχολείου Ρεθύμνου

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Μακαρόνια με σάλτσα Τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής Ψωμί Φρούτο εποχής	Μπιφτέκι με ριζότο και ανάμεικτα λαχανικά Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής
--	---

ΤΡΙΤΗ

Φιλέτο ψαριού πανέ με λαχανικά (πατάτα – καρότο –μπρόκολο) Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής	Μακαρονάκι με χταπόδι, Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής
---	---

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεμιστά – γιαούρτι Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής ή ζελέ	Φασολάκια πράσινα ή μπάμιες με πατάτες ή σπανακόρυζο Τυρί Ψωμί ολικής αλέσεως Φρούτο εποχής ή ζελέ
--	--

ΠΕΜΠΤΗ

Σουτζουκάκια με πουρέ Σαλάτα εποχής Ψωμί Φρούτο εποχής	Ψητό κοτόπουλο με ρύζι Σαλάτα εποχής Ψωμί Φρούτο εποχής
---	--

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Φακές ή Ρεβίθια Λευκό τυρί Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Γλυκό	Φακές ή Γίγαντες πλακί Λευκό τυρί Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Γλυκό
--	---