

## 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 με ριζότο και 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	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 η 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

Ρεβίθια Λευκό τυρί Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Γλυκό	Φακές Λευκό τυρί Σαλάτα εποχής Ψωμί ολικής αλέσεως Γλυκό
------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------