

ΓΕΥΜΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ FOOD MENU NOVEMBER

| ΗΜΕΡΑ/Day | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack | ΓΕΥΜΑ/Lunch | AFTER CARE Snack |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Δευτέρα 1/11/2021 Monday | Δημητριακά με γάλα Cereal and milk | Φασολάκια και φέτα Green beans and feta cheese | Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit |
| Τρίτη 2/11/2021 Tuesday | Σπιτικό κέικ βανίλια Homemade vanilla cake | Κοτόπουλο με σως λεμονιού, ρύζι μπασμάτι και σαλάτα Chicken served with lemon sauce, basmati rice and salad | Σπιτικό κέικ βανίλια και χυμός πορτοκάλι Homemade vanilla cake and orange juice |
| Τετάρτη 3/11/2021 Wednesday | Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίни με μέλι Brown bread with honey tahini | Ψάρι με βραστά λαχανικά Fish served with boiled vegetables | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks |
| Πέμπτη 4/11/2021 Thursday | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks | Μπριάμ και φέτα Briam and feta cheese | Κρέμα σοκολάτα Chocolate pudding |
| Παρασκευή 5/11/2021 Friday | Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar | Μοσχαρόσουπα με λαχανικά Beef soup with vegetables | Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice |

| ΗΜΕΡΑ/Day | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack | ΓΕΥΜΑ/Lunch | AFTER CARE Snack |
|------------------------------------|--|---|--|
| Δευτέρα 8/11/2021 Monday | Δημητριακά με νιφάδες βρώμης και αποξηραμένα φρούτα και γάλα Oats with dried fruit and milk | Αρακάς και φέτα Peas with potatoes, carrots and feta | Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit |
| Τρίτη 9/11/2021 Tuesday | Σπιτικό κέικ καρότο Homemade carrot cake | Καρμπονάρα με κοτόπουλο και σαλάτα Chicken carbonara and salad | Σπιτικό κέικ καρότο και χυμός πορτοκάλι Homemade carrot cake and orange juice |
| Τετάρτη 10/11/2021 Wednesday | Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίни με μέλι Brown bread with honey tahini | Ψάρι με πατάτες στον φούρνο και σαλάτα Fish served with baked potatoes and salad | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks |
| Πέμπτη 11/11/2021 Thursday | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks | Σπανακόρυζο και τυρόπιτα Spinach rice and cheese pie | Βραστό αυγό και κριτσίνια Boiled egg and bread sticks |
| Παρασκευή 12/11/2021 Friday | Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar | Μοσχάρι με ρύζι σε λεμονάτη σάλτσα και σαλάτα Beef with rice served with lemon sauce and salad | Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice |

| ΗΜΕΡΑ/Day | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack | ΓΕΥΜΑ/Lunch | AFTER CARE Snack |
|---------------------------------|--|---|--|
| Δευτέρα 15/11/2021 Monday | Δημητριακά με γάλα Cereal and milk | Φακές και φέτα Lentils and feta cheese | Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit |
| Τρίτη 16/11/2021 Tuesday | Σπιτικό κέικ σοκολάτα Homemade chocolate cake | Κοτόσουπα Chicken soup | Σπιτικό κέικ σοκολάτα και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate cake and orange juice |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| Τετάρτη 17/11/2021 Wednesday | Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίни με μέλι Brown bread with honey tahini | Ψάρι με ψητά λαχανικά Fish served with baked vegetables | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks |
| Πέμπτη 18/11/2021 Thursday | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks | Μπατζίνα (τυρόπιτα χωρίς φύλλο) και σαλάτα Batzina (cheese pie) and salad | Βραστό αυγό και κριτσίνια Boiled egg and bread sticks |
| Παρασκευή 19/11/2021 Friday | Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar | Κεφτεδάκια με κόκκινη σάλτσα, πουρέ και σαλάτα Meat balls served with tomato sauce, mash potatoes and salad | Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice |

| ΗΜΕΡΑ/Day | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack | ΓΕΥΜΑ/Lunch | AFTER CARE Snack |
|------------------------------------|--|---|--|
| Δευτέρα 22/11/2021 Monday | Δημητριακά με νιφάδες βρώμης και αποξηραμένα φρούτα και γάλα Oats with dried fruit and milk | Φασολάκια και φέτα Green beans and feta cheese | Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit |
| Τρίτη 23/11/2021 Tuesday | Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας Homemade chocolate chip cookies | Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα Chicken served with baked potatoes and salad | Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate chip cookies and orange juice |
| Τετάρτη 24/11/2021 Wednesday | Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίни με μέλι Brown bread with honey tahini | Ψαρόσουπα Fish soup | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks |
| Πέμπτη 25/11/2021 Thursday | Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks | Μπριάμ και φέτα Briam and feta cheese | Κρέμα βανίλια Vanilla pudding |
| Παρασκευή 26/11/2021 Friday | Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar | Λαζάνια με κιμά και σαλάτα Beef lasagna and salad | Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice |

| ΗΜΕΡΑ/Day | ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack | ΓΕΥΜΑ/Lunch | AFTER CARE Snack |
|---------------------------------|---|---|--|
| Δευτέρα 29/11/2021 Monday | Δημητριακά με γάλα Cereal and milk | Φακές και φέτα Lentils and feta cheese | Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit |
| Τρίτη 30/11/2021 Tuesday | Σπιτικό κέικ βανίλια Homemade vanilla cake | Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα Chicken served with tomato sauce, rice and salad | Σπιτικό κέικ βανίλια και χυμός πορτοκάλι Homemade vanilla cake and orange juice |