

## ΓΕΥΜΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ FOOD MENU FEBRUARY

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Τρίτη 01/02/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ σοκολάτα Homemade chocolate cake	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες και σαλάτα Chicken served with Greek pasta, tomato sauce and salad	Σπιτικό κέικ σοκολάτα και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate cake and orange juice
Τετάρτη 02/02/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίني με μέλι Brown bread with honey tahini	Ψάρι με πατάτες στο φούρνο και σαλάτα Fish served with baked potatoes and salad	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks
Πέμπτη 03/02/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Μπριάμ και φέτα Briam and feta cheese	Βραστό αυγό και κριτσίνια Boiled egg and bread sticks
Παρασκευή 04/02/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Μοσχαρόσουπα Beef soup	Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 07/02/2022 Monday	Δημητριακά με νιφάδες βρώμης και αποξηραμένα φρούτα και γάλα Oats with dried fruit and milk	Φακές και φέτα Lentils and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 08/02/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ καρότου Homemade carrot cake	Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο και σαλάτα Chicken served with baked potatoes and salad	Σπιτικό κέικ καρότου και χυμός πορτοκάλι Homemade carrot cake and orange juice
Τετάρτη 09/02/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίني 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 10/02/2022 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 11/02/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα Pasta Bolognese and salad	Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 14/02/2022 Monday	Δημητριακά με γάλα Cereal and milk	Φασολάκια και φέτα String beans and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 15/02/2022 Tuesday	Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας Homemade chocolate chip cookies	Κοτόσουπα Chicken soup	Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate chip cookies and orange juice

Τετάρτη 16/02/2022 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 17/02/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Μπριάμ και φέτα Briam and feta cheese	Κρέμα βανίλια Vanilla pudding
Παρασκευή 18/02/2022 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 21/02/2022 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 22/02/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ βανίλια Homemade vanilla cake	Καρμπονάρα με κοτόπουλο και σαλάτα Chicken carbonara and salad	Σπιτικό κέικ βανίλια και χυμός πορτοκάλι Homemade vanilla cake and orange juice
Τετάρτη 23/02/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίни με μέλι Brown bread with honey tahini	Ψάρι με πατάτες στο φούρνο και σαλάτα Fish served with baked potatoes and salad	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks
Πέμπτη 24/02/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Φασολάδα σούπα και σαλάτα Bean soup and salad	Βραστό αυγό και κριτσίνια Boiled egg and bread sticks
Παρασκευή 25/02/2022 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 28/02/2022 Monday	Δημητριακά με γάλα Cereal and milk	Φακές και φέτα Lentils and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit