

## ΓΕΥΜΑ ΙΟΥΝΙΟΥ FOOD MENU JUNE

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Τετάρτη 01/06/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι 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 02/06/2022 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 03/06/2022 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 06/06/2022 Monday	Δημητριακά με γάλα Cereal and milk	Φασολάκια και φέτα Green beans and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 07/06/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ σοκολάτα Homemade chocolate cake	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα Chicken served with tomato sauce, rice and salad	Σπιτικό κέικ σοκολάτα και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate cake and orange juice
Τετάρτη 08/06/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι 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 09/06/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Σπανακόρυζο και τυρόπιτα Spinach rice and cheese pie	Κρέμα σοκολάτα Chocolate pudding
Παρασκευή 10/06/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Μοσχάρι λεμονάτο με πουρέ και σαλάτα Beef served with mash potatoes, 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 13/06/2022 Monday	<b>ΚΛΕΙΣΤΑ / CLOSED</b>		
Τρίτη 14/06/2022 Tuesday	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
Τετάρτη 15/06/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι 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 16/06/2022 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 17/06/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Μοσχάρι γιουβέτσι και σαλάτα Beef giouvetsi and salad	Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice
-----------------------------------	---	--	--

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 20/06/2022 Monday	Δημητριακά με γάλα Cereal and milk	Αρακάς και φέτα Peas with potatoes, carrots and feta	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 21/06/2022 Tuesday	Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας Homemade chocolate chip cookies	Κοτομπουκιές με πατάτες και σαλάτα Chicken nuggets served with potatoes and salad	Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate chip cookies and orange juice
Τετάρτη 22/06/2022 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 23/06/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Μπριάμ και φέτα Briam and feta cheese	Κρέμα βανίλια Vanilla pudding
Παρασκευή 24/06/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Σπιτική πίτσα και σαλάτα Homemade pizza and salad	Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 27/06/2022 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 28/06/2022 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 29/06/2022 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 30/06/2022 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