

**Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)**

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>1<sup>η</sup> εβδομάδα</b>	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου  - Σαλάτα	-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά  - Σαλάτα	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)  -Ρύζι ή πατάτες  - Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο  -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι  - Σαλάτα	-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος  - Ψωμί  -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό  - Σαλάτα

<b>2<sup>η</sup> εβδομάδα</b>	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)  - Ρύζι ή πατάτες  - Σαλάτα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες  - Σαλάτα	-Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια)  - Ρύζι ή Ψωμί  - Τυρί φέτα  - Σαλάτα	- Κοτόπουλο  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι  - Σαλάτα	-Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο  -Ψωμί ολικής άλεσης  -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό  - Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες)
-----------------------------------	---	---	--	---	---

**6<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ**

**Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)**

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>1<sup>η</sup> εβδομάδα</b>	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου  - Σαλάτα	- Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά  - Σαλάτα	-Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)  -Ρύζι ή πατάτες (φούρνου ή σε μορφή πατατοσαλάτας  - Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι  - Σαλάτα	-Σπανακόπιτα (με τυρί φέτα)  -Ομελέτα ή βραστό αυγό  -Σαλάτα
<b>2<sup>η</sup> εβδομάδα</b>	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους)  - Ρύζι ή πατάτες  - Σαλάτα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες  -Σαλάτα	-Όσπρια (φακές ή φασόλια μαυρομάτικα ή χάντρες ή ρεβίθια)  - Ρύζι ή Ψωμί  - Τυρί φέτα  - Σαλάτα	-Κοτόπουλο φούρνου  -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι  - Σαλάτα	-Φασολάκια ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά)  -Ψωμί ολικής άλεσης  -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό  -Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες)

**6<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ**