Πρόγραμμα Διατροφής για Γεύμα στα Σχολεία					
Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)					
	Δευτέρα	**Τρίτη**	**Τετάρτη**	**Πέμπτη**	**Παρασκευή**
Μεσημεριανά γεύματα 1η εβδομάδα	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας - πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρυζι - Σαλάτα ή φρούτο	-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος) - Τυρί Φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα	- Σπανακόπιτα .-Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυτό -Σαλάτα	- Χοιρινό μπουκιές -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι - Σαλάτα	-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος - πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρύζι ή κριθαράκι - Σαλάτα
Μεσημεριανά γεύματα 2η εβδομάδα	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα ή φρούτο	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -πατάτες φούρνου Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο - Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό - Σαλάτα	- Κοτόπουλο -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες - Σαλάτα	- Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια) - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα

Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)					
	Δευτέρα	**Τρίτη**	**Τετάρτη**	**Πέμπτη**	**Παρασκευή**
Μεσημεριανά γεύματα 1η εβδομάδα	-Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας - πατάτες φούρνου ή πουρές ή ρυζι - Σαλάτα ή φρούτο	- Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά (μοσχαρίσιος) - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα	- Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια) - Τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό - Σαλάτα	-Κρέας μοσχαρίσιο - Πατάτες ή μακαρόνια - Σαλάτα	-Σπανακόπιτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα
Μεσημεριανά γεύματα 2η εβδομάδα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια -πατάτες φούρνου ή πουρές ή μακαρόνια -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα ή φρούτο	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος - Ρύζι ή πατάτες -Σαλάτα	-Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας σάλτσα τομάτας και λαχανικά - τυρί φέτα ΠΟΠ ή βραστό αυγό	-Κοτόπουλο φούρνου -Ρύζι ή πατάτες ή πλιγούρι - Σαλάτα	-Φασολάκια με πατάτα ή μπριάμ (με κολοκυθάκια, πατάτα & λαχανικά) -Τυρί φέτα ΠΟΠ -Σαλάτα

Τα σχολικά γεύματα έχουν παρασκευαστεί για να μοιράζονται στην/στις αίθουσα/ες ακριβώς πριν την έναρξη της σίτισης, ώστε να παραμένουν στις ασφαλείς θερμοκρασίες συντήρησης.

Σε κάθε περίπτωση, ουδεμία ευθύνη προκύπτει για τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς του προγράμματος και το σχολείο η κατανάλωση των γευμάτων εκτός σχολικού πλαισίου.