



Σεπτέμβριος 2016

Χμμ..
Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.
Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
			1	2		4
			Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα		
5	6	7	8	9	10	11
Παστίτσιο - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φακές - πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο κοκκινιστό με Ρύζι - σαλάτα	Ντοματόσουπα - τυρόπιτα		
12	13	14	15	16	17	18
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Αρακάς με πατάτες - φέτα	Μοσχαράκι κοκκινιστό με χυλοπίτες - σαλάτα	Μακαρονάδα φούρνου - σαλάτα		
19	20	21	22	23	24	25
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φακές - φέτα	Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα		
26	27	28	29	30		
Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθάρaki - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	φασολάκια με πατάτες - φέτα	Λαζάνια με κιμά - σαλάτα	Μακαρόνια με σάλτσα "Ναπολιτέν" - Σαλάτα		

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρια είναι βακαλαός ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα) Το κρέας

Σας ευχόμαστε καλή σχολική χρονιά! Με Υγεία, Πρόοδο και Δημιουργικότητα!



Νοέμβριος 2016

Χμμ..
Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.
Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	1 Ψαρόσουπα	2 Φακές - πατάτες φούρνου	3 Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι - σαλάτα	4 Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα	5	6
7	8	9	10	11	12	13
Παστίτσιο - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φασολάδα - φέτα	Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	Χορτόσουπα - τυρόπιτα		
14	15	16	17	18	19	20
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Αρακάς με πατάτες - φέτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν - σαλάτα		
21	22	23	24	25	26	27
Μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι - σαλάτα	Κοτόσουπα	Φακές - πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά	Τραχανάς - τυρόπιτα		
28	29	30	1	2	3	4
Ψητό στο φούρνο με πατάτες - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Αρακάς - φέτα				

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα) Το κρέας



Ιανουάριος 2017

Χμμ..
Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.
Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
2	3	4	5	6	7	8
ΑΡΓΙΑ	Ψαρόσουπα	Φακές - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες - σαλάτα	ΑΡΓΙΑ		
9	10	11	12	13	14	15
Παστίτσιο - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φασολάδα - φέτα	Κρεατόσουπα	Σουφλέ - σαλάτα		
16	17	18	19	20	21	22
Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	Κοτόσουπα	Φακές - πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά - σαλάτα	Χορτόσουπα - τυρόπιτα		
23	24	25	26	27	28	29
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Άρακας - φέτα	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Ζυμαρικά με σάλτσα Ναπολιτέν - σαλάτα		
30	31	1	2	3	4	5
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα					

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα) Το κρέας

Ευχόμαστε ολόψυχα, καλή χρονιά με υγεία και αγάπη!!!



Φεβρουάριος 2017

Χμμ..

Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.

Για να ρίξω μια ματιά στην κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
		1 Φακές - πατάτες φούρνου	2 Μακαρόνια με κιμά - σαλάτα	3 Σουφλέ - σαλάτα	4	5
6 Παστίσιο - σαλάτα	7 Ψαρόσουπα	8 φασολάδα - φέτα	9 Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι - σαλάτα	10 Χυλοπίτες κοκκινιστές - τυρόπιτα	11	12
13 Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	14 Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	15 Αρακάς - φέτα	16 (Τσιχν/πτη) Κρέας στο φούρνο με πατάτες - σαλάτα +Σουβλάκια!!!!	17 Μακαρονάδα φούρνου - σαλάτα	18	19
20 Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι - σαλάτα	21 Ψαρόσουπα	22 Φακές - φέτα	23 Μοσχαράκι λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	24 Χορτόσουπα - τυρόπιτα.	25	26
27 (Κ. Δευτέρα)	28 Κοτόσουπα					

ΑΡΓΙΑ

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί. Το κρέας και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρι είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)



Μάρτιος 2017

Χμμ..
Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.
Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
		1 Αρακάς - φέτα	2 Ζυμαρικά με κιμά σαλάτα	3 Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα	4	5
6 Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι - σαλάτα	7 Ψαρόσουπα	8 Φακές - πατάτες φούρνου	9 Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες - σαλάτα	10 Χορτόσουπα - τυρόπιτα	11	12
13 Παστίσιο - σαλάτα	14 Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	15 Φασολάδα - φέτα	16 Μοσχαράκι βραστό με λαχανικά - σούπα	17 Σπαγγέτι με σάλτσα ναπολιτέν - σαλάτα	18	19
20 Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	21 Ψαρόσουπα	22 Φακές - φέτα	23 Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι - σαλάτα	24 Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα	25	26
27 Μοσχαράκι γιουβέτσι	28 Κοτόσουπα	29 Αρακάς - φέτα	30 Ζυμαρικά με κιμά σαλάτα	31 Χυλοπίτες κοκκινιστές - τυρόπιτα		

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (τα ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα) Το κρέας



Απρίλιος 2017

Χμμ..

Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!

Μοσχοβολάει.

Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και
φρούτα.

Ψωμί με βιτάμ
μέλι ή μαρμελάδα,
φρούτα.

Ψωμί με βιτάμ,
μέλι ή μαρμελάδα,
φρούτα.

Ψωμί με πραλίνα
φουντουκιού, φρούτα.

Ψωμί με τυρί,
φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
3	4	5	6	7	8	9
Παστίτσιο - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φασολάδα - φέτα	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά - σαλάτα		
10 Μ. Δευτέρα	11 Μ. Τρίτη	12 Μ. Τετάρτη	13 Μ. Πέμπτη	14 Μ. Παρασκευή	15	16
Σπαγγέτι με σάλτσα ναπολιτέν - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φακές - πατάτες φούρνου	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ζυμαρικά - σαλάτα	ΑΡΓΙΑ		
17	18	19	20	21	22	23
ΑΡΓΙΑ	ΑΡΓΙΑ	Αρακάς με πατάτες - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι - σαλάτα	ΑΡΓΙΑ		
24	25	26	27	28	29	30
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φακές - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Χυλοπίτες κοκκινιστές - τυρόπιτα		

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί Το κρέας και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)



Μάιος 2017

Χμμ..

Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!

Μοσχοβολάει.

Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1	2	3	4	5	6	7
ΑΡΓΙΑ	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φακές - πατάτες φούρνου	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Σουφλέ - σαλάτα		
8	9	10	11	12	13	14
Παστίσιο - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φασολάδα - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι - σαλάτα	Χορτόσουπα - τυρόπιτα		
15	16	17	18	19	20	21
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Κοτόσουπα	Αρακάς με πατάτες και καρότα - φέτα	Μοσχάρι λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Μακαρονάδα φούρνου - σαλάτα		
22	23	24	25	26	27	28
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φακές - φέτα	Ζυμαρικά με κιμά - σαλάτα	Σουφλέ - σαλάτα		
29	30	31	1	2	3	4
Μοσχάρι - γιουβέτσι - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φασολάκια - φέτα.				

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)

Το κρέας



Ιούνιος 2017

Χμμ..
Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.
Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
			1	2	3	4
			Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες - σαλάτα	Ντοματόσουπα - τυρόπιτα		
5	6	7	8	9	10	11
ΑΡΓΙΑ	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φακές - πατάτες φούρνου	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα		
12	13	14	15	16	17	18
Παστίτσιο - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Αρακάς με πατάτες - φέτα	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι - σαλάτα	Ζυμαρικά με σάλτσα ναπολιτέν - σαλάτα		
19	20	21	22	23	24	25
Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φακές - φέτα	Ζυμαρικά με κιμά - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών - σαλάτα		
26	27	28	29	30		
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φασολάκια με πατάτες - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Χυλοπίτες κοκκινιστές - τυρόπιτα		

Η σαλάτα είναι Αγγουροντομάτα ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί Το κρέας και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)



Ιούλιος 2017

Χμμ..

Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!

Μοσχοβολάει.

Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και
φρούτα.

Ψωμί με βιτάμ
μέλι ή μαρμελάδα,
φρούτα.

Ψωμί με βιτάμ,
μέλι ή μαρμελάδα,
φρούτα.

Ψωμί με πραλίνα
φουντουκιού, φρούτα.

Ψωμί με τυρί,
φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
3	4	5	6	7	8	9
Παστίσιο - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φακές - πατάτες φούρνου	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ζυμαρικά - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά - σαλάτα		
10	11	12	13	14	15	16
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Αρακάς με πατάτες - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες - σαλάτα	Μακαρονάδα φούρνου - σαλάτα		
17	18	19	20	21	22	23
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ζυμαρικά - σαλάτα	Κοτόσουπα	Φακές - φέτα	Μοσχαράκι λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Ντοματόσουπα - τυρόπιτα		
24	25	26	27	28	29	30
Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φασολάκια με πατατούλες - φέτα	Ζυμαρικά με κιμά - σαλάτα	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά - σαλάτα		
31						
Κοτόπουλο στο φούρνο με πατατούλες - σαλάτα						

Η σαλάτα είναι Αγγουροντομάτα ή μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί. Το κρέας και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (τα ψάρια είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)



Ιούλιος 2016

Χμμ..

Μου φαίνεται ότι κάτι μαγειρεύουν
αυτοί εκεί στην Παραμυθούπολη!
Μοσχοβολάει.
Για να ρίξω μια ματιά στην
κουζίνα...

Πρωινό:

Κέικ, ψωμί και φρούτα. Ψωμί με βιτάμ μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με βιτάμ, μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα. Ψωμί με πραλίνα φουντουκιού, φρούτα. Ψωμί με τυρί, φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
					1	2
				Σουφλέ - σαλάτα		
3	4	5	6	7	8	9
Πασιτισιο - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Φασολάκια με πατάτες - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες - σαλάτα	Σπαγγέτι με σάλτσα Ναπολιτέν -		
10	11	12	13	14	15	16
Ρολό κιμά με πατάτες - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φακές - φέτα	Μοσχαράκι κοκκινιστό με μακαρόνια - σαλάτα	Ντοματόσουπα - τυρόπιτα.		
17	18	19	20	21	22	23
Κεφτεδάκια με σάλτσα και ρύζι - σαλάτα	Ψαρόσουπα	Αρακάς με πατάτες - φέτα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθάρaki - σαλάτα	Σουφλε - σαλάτα		
24	25	26	27	28	29	
Μοσχαράκι γιουβέτσι - σαλάτα	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - σαλάτα	Φακές πατάτες - φούρνου	Μακαρόνια με κιμά - σαλάτα.	Μπριάμ - φέτα		

Η σαλάτα είναι Λάχανο ή Μαρούλι. Όταν υπάρχει ρύζι ή ζυμαρικά, συνοδεύονται από τριμμένο τυρί. Το κρέας και τα ψάρια είναι πάντα φρέσκα. (το ψάρι είναι βακαλάος ή λαβράκι ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)