

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ νηστίσιμο

ΗΜΕΡΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ 22/04/24	ΤΡΙΤΗ 23/04/24	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/04/24	ΠΕΜΠΤΗ 25/04/24	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/04/24	ΣΑΒΒΑΤΟ 27/04/24	ΚΥΡΙΑΚΗ 28/04/24
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Φασόλια χάντρες γιαχνί	Τραχανάς νηστίσιμος	Φάβα	Σούπα λαχανικών	Ριζότο με μανιτάρια	Κολοκυθάκια ψητά	Κριθαρότο με ντομάτα
	ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	Χταπόδι (κτψ) γιαχνί με ζυμαρικό και 4- 5 ελιές, πίκλες	Σπανακόρυζο και 4- 5 ελιές, πίκλες	Φακές σούπα και 4- 5 ελιές, πίκλες	Τουρλού λαχανικών και 4- 5 ελιές, πίκλες	Ρεβύθια σούπα και 4- 5 ελιές, πίκλες	Φασολάκια λαδερά γιαχνί και 4- 5 ελιές, πίκλες	Μπάμιες λαδερές και 4- 5 ελιές, πίκλες
	Ψωμί	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη
	Σαλάτα	Μαρούλι ή Πολίτικη	Λάχανο-καρότο ή Μαρούλι-ντομάτα	Μαρούλι με ρόκα ή Λάχανο-καρότο	Λάχανο-καρότο ή Μπρόκολο ατμού	Αγγουροντομάτα ή Κουνούπιδι ατμού	Μαρούλι ή Πολίτικη	Λάχανο-καρότο ή Χόρτα βραστά
	Γλυκό Φρούτο	Ρυζόγαλο νηστίσιμο	Φρούτο	Χαλβάς	Φρούτο	Ραβανί νηστίσιμο	Φρούτο	Μπακλαβάς
ΗΜΕΡΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΓΜΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Λαχανικά ψητά με ντομάτα	Σούπα Μινεστρόνε	Ριζότο λαχανικών	Ζυμαρικό με ντομάτα	Σπανακόπιτα	Μελιτζάνες γιαχνί με πατάτες	Σκορδαλιά
	ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	Αρακάς λεμονάτος και 4- 5 ελιές, πίκλες	Φασολάκια λαδερά γιαχνί και 4- 5 ελιές, πίκλες	Σουπιές (κτψ) με σπανάκι και μάραθο και 4- 5 ελιές, πίκλες	Φασόλια γίγαντες φούρνου και 4- 5 ελιές, πίκλες	Θράψαλα (κτψ) γιαχνί με ρύζι και 4- 5 ελιές, πίκλες	Φακές σούπα και 4- 5 ελιές, πίκλες	Ψητά λαχανικά φούρνου και 4- 5 ελιές, πίκλες
	Ψωμί	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη	Επιλογή από δυο είδη
	Σαλάτα	Μαρούλι ή Πολίτικη	Λάχανο-καρότο ή Μαρούλι-ντομάτα	Μαρούλι με ρόκα ή Λάχανο-καρότο	Λάχανο-καρότο ή Μπρόκολο ατμού	Αγγουροντομάτα ή Κουνούπιδι ατμού	Μαρούλι ή Πολίτικη	Λάχανο-καρότο ή Χόρτα βραστά
	Γλυκό Φρούτο	Φρούτο	Ραβανί νηστίσιμο	Φρούτο	Κανταίφι	Φρούτο	Μηλόπιτα	Φρούτο