

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΗΝΩΝ**

Αχαρνών, 6040 Λάρινακα  
 Email: [dim-zinon-lar@schools.ac.cy](mailto:dim-zinon-lar@schools.ac.cy)

Τηλ: 24361041 Τηλ/τυπο: 24819255  
 Ιστοσελίδα: <http://dim-zinon-lar.schools.ac.cy>

05/10/2020

**Θέμα: Μενού Προαιρετικού Ολοήμερου**

Σας ενημερώνουμε για το μενού του Ολοήμερου Σχολείου που θα προσφέρεται από την ψησταριά «Ωραία Ιδέα» ( τηλ: 24534537).

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
-Κοτόπουλο Σουβλάκι -Πατάτα Ψητή -Κριθαράκι με ντομάτα -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί	-Ψάρι στον φούρνο ή στην κατσαρόλα με ντομάτα -Ρύζι πιλάφι με λαχανικά Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί	-Κεφτέδες -Πατάτες -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Μακαρόνια του Φούρνου -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Φακές με ρύζι -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί -Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
-Κοτόπουλο με ντομάτα και μπιζέλι -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί	-Μπιφτέκια -Πουργούρι -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί -Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	-Κοτομπουκιές -Πατάτες -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Κριθαράκι με κιμά και τρίμμα -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί -Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	-Φασόλια βραστά με πατάτα και καρότο -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί -Τόνος νερού

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
-Κεφτεδάκια -Πατάτα Πουρέ -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί -Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	-Ψάρι στον φούρνο ή στην κατσαρόλα με ντομάτα -Ρύζι πιλάφι με λαχανικά -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί	-Μπιφτέκια -Πατάτες -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Μακαρόνια βραστά με κιμά και τρίμμα -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Λουβιά με λάχανα -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί -Τόνος νερού

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
-Φασολάκι με καρότο, πατάτα και κοτόπουλο -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί	-Κεφτέδες -Πατάτες -Σαλάτα -Ολοσίταρο ψωμί	-Κοτομπουκιές -Πατάτες -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Ραβιόλες με τρίμμα -Κοτόπουλο βραστό -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί	-Φασόλια γιαχνί -Σαλάτα -Ολοσίταρο Ψωμί

\*Θα σερβίρεται καθημερινά 1-2 ώρες μετά το γεύμα φρέσκο φρούτο εποχής