

Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)					
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
1 ^η εβδομάδα	<ul style="list-style-type: none"> -Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου - Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> -Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά - Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> -Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους) -Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> -Κρέας μοσχαρίσιο -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι - Σαλάτα 	<ul style="list-style-type: none"> -Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος - ψωμί -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα

2^η εβδομάδα	- 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)
Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)					
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
1^η εβδομάδα	-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
2^η εβδομάδα	- 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)