

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΛΑΦ/ΑΣΔΥΣ ΜΗΝΟΣ ΜΑΪΟΥ 2024

Μεγάλη Τετάρτη 01/05/24	A: ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ B: ΦΑΚΕΣ – ΕΛΙΕΣ – ΤΟΥΡΣΙ - ΤΑΡΑΜΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Μεγάλη Πέμπτη 02/05/24	A: ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ B: ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Μεγάλη Παρασκευή 03/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Μεγάλο Σάββατο 04/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή του Πάσχα 05/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα του Πάσχα 06/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Τρίτη (Εορτή της Πρωτομαγιάς) 07/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Τετάρτη 08/05/24	A: ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ B: ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 09/05/24	A: ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι,

	B: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΠΕΝΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ	ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή (Εορτή Αγίου Γεωργίου) 10/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Σάββατο 11/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 12/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα 13/05/24	A: ΜΟΥΣΑΚΑ B: ΜΠΑΜΙΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 14/05/24	A: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ B: ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τετάρτη 15/05/24	A: ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑ B: ΠΙΓΑΝΤΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 16/05/24	A: ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ B: ΕΞΟΧΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 17/05/24	A: ΦΑΚΕΣ – ΕΛΙΕΣ – ΤΟΥΡΣΙ - ΤΑΡΑΜΑ B: ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο

Σάββατο 18/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 19/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα 20/04/24	A: ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΟΣΧΑΡΙ B: ΡΥΖΟΤΟ ΜΕ (ΛΑΧΑΝΙΚΑ – ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ)	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 21/05/24	A: ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ B: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τετάρτη 22/05/24	A: ΓΑΥΡΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ B: ΓΕΜΙΣΤΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 23/05/24	A: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΑΒΥ B: ΜΠΡΙΑΜ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 24/05/24	A: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΜΙΞ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ B: ΦΑΣΟΛΑΔΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Σάββατο 25/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 26/05/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα 27/05/24	A: ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια,

	B: ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 28/05/24	A: ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ B: ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τετάρτη 29/05/24	A: ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ B: ΜΟΥΣΑΚΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 30/05/24	A: ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ B: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΡΥΖΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 31/05/24	A: ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ B: ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

(α) Η συμμετοχή για το γεύμα πρέπει να δηλώνεται στη ΛΑΦ 3 ημέρες νωρίτερα και μέχρι τις 10:00 π.μ.

(β) Η συμμετοχή για το γεύμα της ώρας πρέπει να δηλώνεται στη ΛΑΦ και την ίδια ημέρα μέχρι τις 11:30 π.μ. το αργότερο.

(γ) Η συμμετοχή για τις σαλάτες πρέπει να δηλώνεται στη ΛΑΦ 1 ημέρα νωρίτερα και μέχρι τις 08:30 π.μ.