

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες ψωμί, πολύσπορο & 1 κ.σ. φυστικοβούτυρο	1 ποτήρι γάλα & κουάκερ με μέλι ή σταφίδες	1 ποτήρι γάλα & 1 φέτα πολύσπορο & ταχίни	1 ποτήρι γάλα & κουάκερ με μέλι ή σταφίδες	1 ποτήρι γάλα & 1 φέτα πολύσπορο & ταχίни	2 φέτες ψωμί, πολύσπορο & 1 κ.σ. φυστικοβούτυρο	1 ποτήρι γάλα & κουάκερ με μέλι ή σταφίδες
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	2 τρίγωνα LaVache quirit[®] Light & 2 καρότα	1 φυσικό χυμό πορτοκάλι	2 τρίγωνα LaVache quirit[®] Light & 2 καρότα	1 μπάρα δημητριακών	2 τρίγωνα LaVache quirit[®] Light & 2 καρότα	3 λαχανικά	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜ ΕΡΙΑΝΟ	Ριζότο, ελαφρά τσιγαρισμένο σε ελαιόλαδο & σπαράγγια, μανιτάρια, πολύχρωμες πιπεριές & γλυκόξινη σως με μέλι, λεμόνι, σουσάμι	Μερίδα όσπρια, σούπα (φασόλια & καλαμπόκι λαχανικά ανάμικτα & ελαιόλαδο) με ψωμί πολύσπορο	Μερίδα ψάρι ψητό με λαχανικά (σπαράγγια, σπανάκι, μανιτάρια) & ελαιόλαδο , λεμόνι με ψωμί πολύσπορο	Μερίδα ρεβίθια με καλαμπόκι, σπανάκι ψητά στο φούρνο (ελαιόλαδο , λεμόνι)	Μακαρόνια σουφλέ στο φούρνο με λαχανικά (μανιτάρια, πιπεριές, αρακά & ντομάτα σάλτσα & ελαιόλαδο)	Σαρδέλα ψητή με λεμόνι, μπρόκολο ή κουνουπίδι ή φύκια & ελαιόλαδο με ψωμί πολύσπορο	2 φλιτζ. μακαρόνια με 5 LaVache quirit[®] Light & 150γρ φιλέτο γαλοπούλας & βραστή σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	Αμύγδαλα & φρούτα	Φέτα ψωμί πολύσπορο & φυστικοβούτυρο φρούτα – μπανάνα	Φρούτα – μπανάνα & παστέλι	1 ζελέ light	2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα ανάμικτη & κονσέρβα τόνου σε νερό με φασόλια, ελαιόλαδο & λεμόνι	Πατάτες, παντζάρια ψητά σε φέτες με χόρτα ή φύκια σαλάτα με ελαιόλαδο	Μερίδα μαυρομάτικα σαλάτα με ελαιόλαδο & λεμόνι	5 τρίγωνα τυράκια LaVache quirit[®] Light & 1 φέτα ψωμί & αλάδωτη σαλάτα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι & ψωμί πολύσπορο ή αραβικές πιτούλες	Πατάτες ψητές με μανιτάρια ψητά & ελαιόλαδο, λεμόνι	Μπρόκολο ή κουνουπίδι & ψωμί πολύσπορο ή αραβικές πιτούλες