

## ΜΑΡΤΙΟΣ

### ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΠΟΧΗΣ

**Λαχανικά:** Αγκινάρες, αντίδια, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, ραπανάκι, σέσκουλο, σπανάκι, σπαράγγια, κρεμμυδάκια φρέσκα

**Φρούτα:** Γκρέιπ φρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, πορτοκάλια



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ (05 - 08/03)

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωίνο : Τυρόψωμο και φρούτο  
Μεσημεριανό : Φακές με σαλάτα εποχής  
Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

### ΤΡΙΤΗ

Πρωίνο : Muffins με χαρουπόμελο και σταφίδες  
Μεσημεριανό : Ρύζι με λαχανικά εποχής

Σνακ : Φρουτοσαλάτα εποχής (ή Smoothie φρούτων)

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωίνο : Pancakes με ελαιόλαδο και μέλι  
Μεσημεριανό : Μπιφτέκια με πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

### ΠΕΜΠΤΗ

Πρωίνο : Ψωμί ολικής με Κρητική γραβιέρα και μέλι  
Μεσημεριανό : Ψάρι ψητό με λαχανικά

Σνακ : Μπάρες δημητριακών παραγωγής μας

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωίνο : Αυγοφέτες και φρούτο  
Μεσημεριανό : Κοτόπουλο τηγανιά με σαλτσα από λαχανικά εποχής και ρύζι

Σνακ : Κρέμα βανίλια

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ (12 - 16/03)

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωίνο : Αυγοφέτες και φρούτο  
Μεσημεριανό : Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί

Σνακ : Φρουτοσαλάτα εποχής (ή Smoothie φρούτων)

### ΤΡΙΤΗ

Πρωίνο : Pancakes με ελαιόλαδο και μέλι  
Μεσημεριανό : Γίγαντες ή φασόλια με σαλάτα εποχής

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωίνο : Ψωμί ολικής με Κρητική γραβιέρα και σπιτική πραλίνα  
Μεσημεριανό : Ψαρόσουπα

Σνακ : Μπάρες δημητριακών παραγωγής μας

### ΠΕΜΠΤΗ

Πρωίνο : Αλμυρά Muffins  
Μεσημεριανό : Κροκέτες κοτόπουλο με παναρισμένα λαχανικά

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωίνο : Ψωμί ολικής με Κρητική γραβιέρα και φρούτο  
Μεσημεριανό : Πιτσα με λαχανικά, μανιτάρια και γραβιέρα

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ (19 - 23/03)

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινο : Σφακιανά πιτάκια με Κρητικό μέλι  
Μεσημεριανο : Ριζότο με κουνουπίδι και Κρητική γραβιέρα

Σνακ : Φρουτοσαλάτα εποχής (ή Smoothie φρούτων)

### ΤΡΙΤΗ

Πρωινο : Pancakes με ελαιόλαδο και μέλι  
Μεσημεριανο : Φακές με σαλάτα εποχής

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινο : Muffins με χαρουπόμελο και σταφίδες  
Μεσημεριανο : Κοτόπουλο ψητό με πατάτες και σαλάτα εποχής

Σνακ : Κρέμα βανίλια

### ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινο : Ψωμί ολικής με Κρητική γραβιέρα και μέλι  
Μεσημεριανο : Ψάρι ψητό με λαχανικά

Σνακ : Μπάρες δημητριακών παραγωγής μας

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινο : Αυγοφέτες και φρούτο  
Μεσημεριανο : Μακαρόνια με κιμα και σαλάτα εποχής

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ (26 - 30/03)

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινο : Σφακιανά πιτάκια με Κρητικό μέλι  
Μεσημεριανο : Λαχανόρυζο με τυρί (φέτα ή ανθότυρο ή γραβιέρα)

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής

### ΤΡΙΤΗ

Πρωινο : Ψωμί ολικής με Κρητική γραβιέρα και μέλι  
Μεσημεριανο : Γίγαντες ή φασόλια με σαλάτα εποχής

Σνακ : Κρέμα βανίλια

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινο : Αυγοφέτες και φρούτο  
Μεσημεριανο : Κοτόσουπα

Σνακ : Μπάρες δημητριακών παραγωγής μας

### ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινο : Ρυζόγαλο  
Μεσημεριανο : Σπιτικές ψαροκροκέτες και σαλάτα εποχής

Σνακ : Γλυκά μπισκότα παραγωγής μας

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινο : Αλμυρά Muffins

Μεσημεριανο : Μοσχάρι γιουβέτσι με σαλάτα εποχής

Σνακ : Φυσικός χυμός εποχής