

G.A.M.E. PROJECT SUMMER CAMP MENU

Τα γεύματα παρασκευάζονται με αγάπη και μεράκι. Το διατροφολόγιο βασίζεται στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής και είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να ισορροπεί ανάμεσα στα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται ένα παιδί, για να ανταπεξέλθει επαρκώς στις καθημερινές του δραστηριότητες.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΜΕΝΟΥ ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20/6 Φασόλια γίγαντες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	21/6 Μοσχάρι μπιφτέκι με πουρέ πατάτας Σαλάτα πράσινη	22/6 Σπανακόρυζο και καρότο Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	23/6 Ψάρι λαδολέμονο με ρύζι Σαλάτα πράσινη	24/6 Spaghetti με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο. Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι
27/6 Φακές Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	28/6 Μπουτί κοτόπουλο λεμονάτο με πλιγούρι Σαλάτα πράσινη	29/6 Ρύζι σαν γεμιστά με κολοκυθάκι, πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	30/6 Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας γλυκοπατάτας Σαλάτα πράσινη	1/7 Φαρφάλες με κιμά και τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
4/7 Ρεβύθια λεμονάτα, καρότα και διάφορα μυρωδικά	5/7 Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη	6/7 Αρακάς με πατάτες, καρότο Σαλάτα στικς καρότο - αγγούρι	7/7 Μπακαλιάρος στο φούρνο με πατάτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	8/7 Πέννες με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
11/7 Φακόρυζο με σάλτσα ντομάτας Σαλάτα πράσινη	12/7 Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτα φούρνου Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	13/7 Σπανακόρυζο Σαλάτα ντοματίνι - καρότο - αγγούρι	14/7 Ψάρι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας και πατάτα φούρνου Σαλάτα στικς καρότο - αγγούρι	15/7 Πέννες με κιμά, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
18/7 Ρεβυθάδα λεμονάτη με φρέσκο θυμάρι Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	19/7 Μοσχάρακι κοκκινιστό με κριθαράκι Σαλάτα πράσινη	20/7 Φασολάκια λαδερά με πατάτες, καρότο Σαλάτα λάχανο - καρότο	21/7 Σπανακόπιτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	22/7 Πέννες με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
25/7 Φασολάδα φούρνου με σάλτσα ντομάτα και μυρωδικά Σαλάτα λάχανο - καρότο	26/7 Μπιφτέκια μοσχάρια με πουρέ πατάτας Σαλάτα πράσινη	27/7 Αρακάς με πατάτες, καρότο και μυρωδικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	28/7 Μπακαλιάρος κοκκινιστός με ρύζι Σαλάτα πράσινη	29/7 Πέννες ογκρατέν με λαχανικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι