

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

Τα γεύματα παρασκευάζονται με αγάπη και μεράκι από το catering I AM GOURMET. 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
<b>20/6</b> Φασόλια γίγαντες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>21/6</b> Μοσχάρι μπιφτέκι με πουρέ πατάτας Σαλάτα πράσινη	<b>22/6</b> Σπανακόρυζο και καρότο Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>23/6</b> Ψάρι λαδολέμονο με ρύζι Σαλάτα πράσινη	<b>24/6</b> Spaghetti με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο. Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι
<b>27/6</b> Φακές Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>28/6</b> Μπούτι κοτόπουλο λεμονάτο με πλιγούρι Σαλάτα πράσινη	<b>29/6</b> Ρύζι σαν γεμιστά με κολοκυθάκι, πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>30/6</b> Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας γλυκοπατάτας Σαλάτα πράσινη	<b>1/7</b> Φαρφάλες με κιμά και τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
<b>4/7</b> Ρεβύθια λεμονάτα, καρότα και διάφορα μυρωδικά	<b>5/7</b> Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη	<b>6/7</b> Αρακάς με πατάτες, καρότο Σαλάτα στικς καρότο - αγγούρι	<b>7/7</b> Μπακαλιάρος στο φούρνο με πατάτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>8/7</b> Πέννες με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
<b>11/7</b> Φακόρυζο με σάλτσα ντομάτας Σαλάτα πράσινη	<b>12/7</b> Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτα φούρνου Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>13/7</b> Σπανακόρυζο Σαλάτα ντοματίνι - καρότο - αγγούρι	<b>14/7</b> Ψάρι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας και πατάτα φούρνου Σαλάτα στικς καρότο - αγγούρι	<b>15/7</b> Πέννες με κιμά, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
<b>18/7</b> Ρεβυθάδα λεμονάτη με φρέσκο θυμάρι Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>19/7</b> Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι Σαλάτα πράσινη	<b>20/7</b> Φασολάκια λαδερά με πατάτες, καρότο Σαλάτα λάχανο - καρότο	<b>21/7</b> Σπανακόπιτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>22/7</b> Πέννες με σάλτσα ντομάτας, τυρί τριμμένο Σαλάτα πράσινη
<b>25/7</b> Φασολάδα φούρνου με σάλτσα ντομάτα και μυρωδικά Σαλάτα λάχανο - καρότο	<b>26/7</b> Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πουρέ πατάτας Σαλάτα πράσινη	<b>27/7</b> Αρακάς με πατάτες, καρότο και μυρωδικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	<b>28/7</b> Μπακαλιάρος κοκκινιστός με ρύζι Σαλάτα πράσινη	<b>29/7</b> Πέννες ογκρατέν με λαχανικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι

by Uppercut Design