

G.A.M.E. PROJECT SUMMER CAMP 2024 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 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 1^Η - 9^Η

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17/6 Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	18/6 Ψάρι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας και πατάτες Λάχανο-Καρότο	19/6 Γεμιστές ντομάτες με ρύζι και μυρωδικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	20/6 Πένες με λαχανικά και κεφαλογραβιέρα Σαλάτα πράσινη	21/6 Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά & τυρί Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι
24/6 Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	25/6 Κροκέτες ψαριού με ρύζι Σαλάτα λάχανο - καρότο	26/6 Ρεβύθια λεμονάτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	27/6 Παστίτσιο Σαλάτα πράσινη	28/6 Πίτσα Μαργαρίτα Σαλάτα πράσινη
1/7 Μοσχαράκι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας Σαλάτα πράσινη	2/7 Ψάρι στο φούρνο λεμονάτο με πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	3/7 Σπανακόρυζο Φέτα	4/7 Χοιρινά μπριζολάκια στο φούρνο με πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	5/7 Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι
8/7 Φιλετάκια κοτόπουλο με σάλτσα λεμονιού και ρύζι Σαλάτα πράσινη	9/7 Ψάρι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας και πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	10/7 Γεμιστές ντομάτες με ρύζι και μυρωδικά Φέτα	11/7 Πένες a la creme με μανιτάρια και κεφαλογραβιέρα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	12/7 Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά και τυρί Σαλάτα πράσινη
15/7 Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου Σαλάτα πράσινη	16/7 Κροκέτες ψαριού με ρύζι Σαλάτα λάχανο - καρότο	17/7 Σπανακόπιτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	18/7 Πένες με μοσχαρίσιο κιμά και κεφαλογραβιέρα Σαλάτα λάχανο - καρότο	19/7 Πίτσα Μαργαρίτα Σαλάτα πράσινη
22/7 Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πουρέ πατάτας Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	23/7 Κροκέτες ψαριού με ρύζι Σαλάτα λάχανο - καρότο	24/7 Ρεβύθια λεμονάτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	25/8 Παστίτσιο Σαλάτα πράσινη	26/8 Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι Σαλάτα πράσινη
29/7 Μοσχαράκι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας Σαλάτα πράσινη	30/7 Ψάρι στο φούρνο λεμονάτο με πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	31/7 Σπανακόρυζο Φέτα	1/8 Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	2/8 Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά και τυρί Σαλάτα πράσινη
26/8 Φιλετάκια κοτόπουλο με ρύζι Σαλάτα πράσινη	27/8 Ψάρι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας και πατάτες Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	28/8 Γεμιστές ντομάτες με ρύζι και μυρωδικά Φέτα	29/8 Πένες a la creme με μανιτάρια και κεφαλογραβιέρα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	30/8 Πίτσα Μαργαρίτα Σαλάτα πράσινη
2/9 Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου Σαλάτα πράσινη	3/9 Κροκέτες ψαριού με ρύζι Σαλάτα λάχανο - καρότο	4/9 Σπανακόπιτα Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	5/9 Πένες με μοσχαρίσιο κιμά και κεφαλογραβιέρα Σαλάτα λάχανο - καρότο	6/9 Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά και τυρί Σαλάτα πράσινη