

HELLENIC CATERING A.E. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ, ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ 2017

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΓΕΥΜΑ ΓΕΝΙΚΟ	Μπιφτέκια κοτόπουλου με ρύζι	Ζυμαρικά (Σπαγγέτι ή κοφτό) με κριμά	Ψάρι (Γλώσσα ή Γατόψαρο / Παγκάσιους) στο φούρνο, με πατατοσαλάτα	Μοσσχάρι γιουβέτσι (κριθαράκι)	Αρακάς λειμώνας
		Ψωμί			
ΓΕΥΜΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	Μπιφτέκια κοτόπουλου (ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ) με ρύζι	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ με κριμά	Ψάρι (Γλώσσα ή Γατόψαρο / Παγκάσιους) στο φούρνο, με πατατοσαλάτα	Μοσσχάρι με ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	Αρακάς λειμώνας
ΣΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ: Διανέμεται η ίδια σαλάτα με όλα τα γεύματα, είτε αυτά είναι γενικά ή χωρίς γλουτένη				Βραστό αυγό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΓΕΥΜΑ ΓΕΝΙΚΟ	Ψάρι (Γλώσσα-Γατόψαρο / Παγκάσιους) στο φούρνο, με πατατοσαλάτα	Μπιφτέκια φούρνου με ζυμαρικά (πέσμες -κους κους - κοφτό μακαρόνι)	Φακές με καρότα	Κοτόπουλο (μπρούτι) με ρύζι	Σπανάκόρυζο
		Ψωμί			
ΓΕΥΜΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	Ψάρι (Γλώσσα-Γατόψαρο / Παγκάσιους) στο φούρνο, με πατατοσαλάτα	Μπιφτέκια φούρνου (ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ) με ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	Φακές με καρότα	Κοτόπουλο (μπρούτι) με ρύζι	Σπανάκόρυζο
ΣΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ: Διανέμεται η ίδια σαλάτα με όλα τα γεύματα, είτε αυτά είναι γενικά ή χωρίς γλουτένη				Βραστό αυγό

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	Κύρια γεύματα: μερίδες βάρους 300g. Σαλάτα: μερίδες όγκου 1 φλυτζάνι του τσαγιού, Τυρί φέτα: τεμάχιο βάρους άνω των 50g
ΨΩΜΙ	Διανέμεται συσκευασμένο ατομικό ψωμάκι τύπου "λευκό" ή "ολικής άλεσης", εναλλασσόμενα με τυχαία συχνότητα, με τουλάχιστον μία μέρα στην εβδομάδα (Παρασκευή) να διανέμεται ο τύπος "ολικής άλεσης".
ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	Όλα τα γεύματα προστοιμάζονται ξεχωριστά, μεριδοποιούνται σε μίας χρήσεως σκεύη και δεν έρχονται σε επαφή με άλλα γεύματα. Η προσφερόμενη σαλάτα είναι κοινή με τα Γενικά Γεύματα - ελεύθερη γλουτένης.