
















## Weir Camp 2018 Εβδομαδιαίο μενού γευμάτων



= Κατάλληλο για χορτοφάγους

| Ημέρα                                    | Γεύμα                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | Πρόγευμα                                                                                                                                                           | Μεσημεριανό                                                                                                                                                | Βραδινό                                                                                                                                                                                              |
| Σάββατο                                  | Τσάι, καφές, γάλα,<br>τοστ, ζαμπόν, τυρί,<br>δημητριακά<br><br><br>Γάλα καρύδας |  Μακαρόνια σπαγγέτι<br>με σάλτσα ντομάτας &<br>χαλούμι                    | Μπιφτέκι σε ψωμάκι,<br>τηγανιτές πατάτες,<br>ντομάτα και αγγουράκι<br> Χορτοφαγικό μπιφτέκι                       |
| Κυριακή                                  |                                                                                                                                                                    | Ψητό χοιρινό ή<br>κοτόπουλο, πατάτες<br>φούρνου και σαλάτα<br><br>Φιλέτο τόνου                                                                             | Πίτσα και πατάτες<br>ψημένες στον φούρνο<br><br> Χορτοφαγική πίτσα                                              |
| Δευτέρα                                  |                                                                                                                                                                    | Μακαρόνια του<br>Φούρνου και σαλάτα<br> Χορτοφαγικό παστίτσιο           | Σούπα αυγολέμονο με<br>κοτόπουλο<br><br> Σούπα μινεστρόνε                                                       |
| Τρίτη<br>(περπάτημα<br>στα<br>Καληδόνια) |                                                                                                                                                                    | Σάντουιτς και φρούτο<br><br> Χορτοφαγικό σάντουιτς                      | Σουβλάκι στην πίτα και<br>σαλάτα<br><br> Χαλούμι, καλαμπόκι και<br>λαχανικά στα κάρβουνα.<br>Πίττα και σαλατικά |
| Τετάρτη                                  |                                                                                                                                                                    |  Φακές και γιαούρτι                                                     | Ψαροκροκέτες, πατάτες<br>τηγανιτές και σαλάτα                                                                                                                                                        |
| Πέμπτη                                   |                                                                                                                                                                    | Κοτομπουκιές με<br>κριθάρaki και γιαούρτι<br><br> Κριθάρaki με λαχανικά | Σούπα με βοδινό και<br>λαχανικά<br><br> Μακαρόνια με<br>λαχανικά & χαλούμι                                      |
| Παρασκευή                                |                                                                                                                                                                    | Πένες καρμπονάρα<br><br> Χορτοφαγικά ρολάκια<br>λαχανικών & σαλάτα      | Σουβλάκι στην πίτα και<br>σαλάτα<br><br> Χαλούμι, καλαμπόκι και<br>λαχανικά στα κάρβουνα.<br>Πίττα και σαλατικά |