

# ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κολοκυθόσουπα με παξιμαδάκια και λιαστή ντομάτα	Χταπόδι με πράσο	Φασόλια φούρνου	Λαχανο - ντολμάδες με ρύζι	Αγγινάρες με μανιτάρια	Σαρδέλες γεμιστές με σπανάκι	
Λαζάνια με πράσο	Καλαμαράκια με χόρτα	Φαβοκεφτέδες στο φούρνο	Κεμπάπ σόγιας σε πίτα	Σούπα λαχανικών με ταχίни και ελιές	Σολωμός παναρισμένος με ξηρούς καρπούς	
Ζυμαρικά με πέστο βασιλικού και καρύδια	Σουπιές στιφάδο στη γάστρα	Φακές με μανιτάρια	Κουνουπίδι στο φούρνο με πατάτες και μουστάρδα	Σπανακόπιτα	Χταποδο - κεφτέδες φούρνου	
Πατάτες με μανιτάρια και πορτοκάλι	Γαρίδες με πλιγούρι	Ρεβίθια με κολοκύθα και μανταρίνι	Γεμιστά λαχανικά με κινόα	Μπρόκολο γιουβέτσι	Κόκκορας γεμιστός με κάστανα και απάκι	Καλά Χριστούγεννα!
Κοτόσουπα με ρύζι αυγολέμονο	Ζυμαρικά ογκρατέν με μπέικον και σκόρδο	Φασολάδα λεμονάτη πρασοσέλινο	Ομελέτα φούρνου με χρωματιστές πιπεριές	Μαρουλο - ντολμάδες με κιμά	Κότσι στη λαδόκολλα	Καλή πρωτοχρονιά & καλή χρονιά!!!
		<b>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:</b>				
		<b>Συνοδεύουμε με φρέσκια σαλάτα από ποικιλία λαχανικών εποχής, μυρωδικά, ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι.</b>				



Στυλιανός Κάρλος  
Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος  
Ροδοκανάκη 31, Χίος.

Επικοινωνία:  
6946520583,  
2271105399  
stkarlos@nutrncook.gr  
www.nutrncook.gr

