

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Λιγκουίни με σάλτσα μανιταριών	Κότσι με μανιτάρια πορτσίνι	Μαυρομάτικα με τόνο	Κοτόπουλο φούρνου με γλυκοπατάτες	Πιπεριές γεμιστές με ρύζι	Πεσκανδριτσα με ντομάτα και βασιλικό	
Μακαρονάδα με σέσκουλα, ροκφόρ και παρμεζάνα	Μπιφτέκια γεμιστά με κολοκυθάκια	Ρεβίθια με ρύζι αυγολέμονο	Φτερούγες κοτόπουλου ψητές με σως μπάρμπεκιου	Λαχανικά τουρλού	Σφυρίδα με βλίτα και ξύσμα λεμονιού	
Λαζάνια με κιμά κοτόπουλο και ελαφριά μπεσαμέλ	Χοιρινή μπριζόλα με κανέλα κόκκινο κρασί και ελιές	Σούπα φάβας με κάρυ	Κοτόπουλο με κρεμμύδια κρασάτο	Ψητή κολοκύθα πουρές με καρότο και κατίκι	Ξιφίας ψητός με φάβα	
Κοχύλια με κοτόπουλο, μπρόκολο και ντομάτα	Ρολό κιμά γεμιστό με αυγό	Πίτσα με λαχανικά και τυρι με πάτο από βρασμένα	Κοτόπουλο με σπανάκι	Ιμάμ με ψητές μελιτζάνες	Λαυράκι με σέσκουλα και κρέμα λεμονιού	

Συνοδεύουμε με φρέσκια σαλάτα από ποικιλία λαχανικών εποχής, μυρωδικά, ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι.



Στυλιανός Κάρλος
Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος
Ροδοκανάκη 31, Χίος.

Επικοινωνία:
6946520583,
2271105399

stkarlos@nutrncook.gr
www.nutrncook.gr

