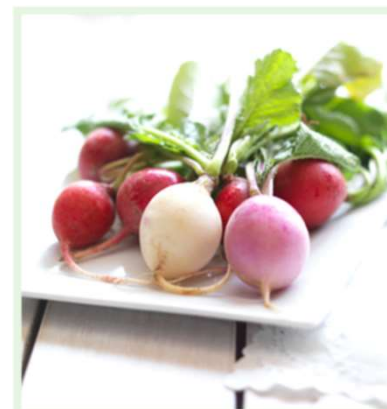


ΜΑΡΤΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κανελόνια με μανιτάρια και κατσικίσιο τυρί	Ψαρονέφρι πρασοσέλινο	Τορτίγια με ρεβίθοκεφτέδες ταχίни και λεμόνι	Κοτόπουλο φιλέτο με ψητά λαχανικά	Κολοκυθόσουπα βελουτέ με ταμπουρά και κρόκο Κοζάνης	Burger με ψαρομπιφτέκι μπακαλιάρου	
Μακαρονάδα με διάφορα θαλασσινά	Κεφτεδάκια φρικασέ	Μακαρόνια φακής με σολωμό	Κοτόπουλο μύρας με λιαστή ντομάτα	Πράσινη σούπα βελουτέ με μπρόκολο, πράσο και σπανάκι	Φαγκρί στο φούρνο με πουρέ αρακά	
Ζυμαρικά φιογκάκια με σπανάκι και κουκουνάρι	Χοιρινό με πορτοκάλι και μελωμένα κρεμμυδάκια	Οσπριάδα με πορτοκάλι και δυόσμο	Μπιφτέκι κοτόπουλο γεμιστό με πιπεριές	Πρασοτυρόπιτα	Λυθρίνια με κολοκυθάκια	
Μακαρονάκι κοφτό με καπνιστή μπριζόλα	Μοσχάρακι λεμονάτο με κουνουπίδι βραστό	Μαυρομάτικα φασόλια με πορτοκάλι και προσούτο	Φτερούγες κοκκινιστές με σως γιαουρτιού	Φασολάκια λεμονάτα	Ψαροκροκέτες με πουρέ πατάτα-καρότο	
Πίτσα με πιπεριές, κρεμμύδι και φέτα	Μπριάμ με διάφορα λαχανικά στο φούρνο	Κριθαράκι με ρεβίθια και ξύσμα λεμονιού				
		ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:				
		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

