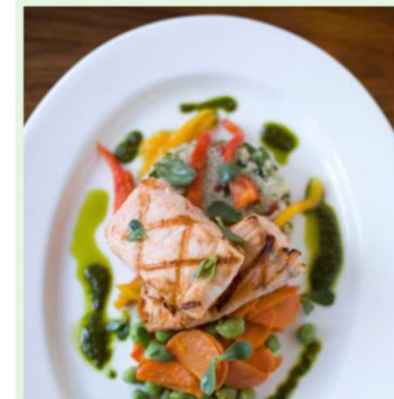


ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Μακαρόνια με κιμά σόγιας	Γαρίδες με νούντλς	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Σουπιές με λαχανικά στη γάστρα	Φασολάκια κοκκινιστά	Κολιός λεμονάτος με κυβάκια πατάτας	
Πέννες με μελιτζάνες και ντοματίνια	Καλαμάρι Τηγανητό	Φακές λεμονάτες	Γαρίδες στη σχάρα με γλυκόξινη σάλτσα	Μπριάμ	Χταπόδι ψητό στη σχάρα	
Κουνέλι στιφάδο με κρεμμυδάκια	Αρακάς με αγγινάρες αυγολέμονο	Ρεβυθοκεφτέδες	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι	Κολοκυθάκια ομελέτα	Μουσακάς με ψητά λαχανικά και ανθότυρο	
Μακαρονάδα με κιμά	Ρολό κοτόπουλο γεμιστό με πιπεριές	Φάβα Σαντορίνης με κρίταμο και κάπαρη	Μπριζόλα μοσχάρισια με ψητά μανιτάρια	Μελιτζάνες με πατάτες στο φούρνο σαν τηγανητές	Μπακαλιάρος στη λαδόκολλα	
Κανελόνια με σπανάκι	Κατσικάκι εξοχικό	Μαυρομάτικα φασόλια με πιπεριές	Σουβλάκι κοτόπουλο με κρεμμύδι και ντομάτα	Πιπεριές γεμιστές με κριθαράκι και τυρί	Πεσκανδρίτσα με ντομάτα	
Λαζάνια με κολοκυθάκια και φέτα	Κοτόπιτα με λαχανικά και κεφαλοτύρι	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

