

# Διαιτολόγιο Summer Camp «Βουτιές στην Τέχνη»

Μουσική Βιβλιοθήκη «Λίλιαν Βουδούρη»  
του Συλλόγου Οι Φίλοι της Μουσικής  
στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

19 Ιουνίου - 21 Ιουλίου 2023

## Δεκατιανό γεύμα για όλους

Χειροποίητο μάφιν ή αλμυρό κριτσίνι και χυμός (όλα ατομικά συσκευασμένα)

## Προαιρετικό μεσημεριανό γεύμα (από το catering Dadstronomy)

1η εβδομάδα 19/6- 23/6/23

Δευτέρα: Μακαρόνια με κιμά, πράσινη σαλάτα, τυρί

Τρίτη: Κοτομπουκιές με πατάτες, καροτοσαλάτα

Τετάρτη: Γεμιστά, φέτα

Πέμπτη: Μπιφτέκια με ρύζι, αγγουροντομάτα

Παρασκευή: Πίτσα, τοματίνια

2η εβδομάδα 26/6 - 30/6/23

Δευτέρα: Παστίτσιο, αγγούρι καρότο

Τρίτη: Fish-sticks ή ψαροκροκέτες με ψητά λαχανικά

Τετάρτη: Γεμιστά, φέτα

Πέμπτη: Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες, χωριάτικη

Παρασκευή: Χάμπουργκερ, τοματίνια

3η εβδομάδα 3/7 - 7/7/23

Δευτέρα: Μακαρόνια με κιμά, πράσινη σαλάτα, τυρί

Τρίτη: Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, καροτοσαλάτα

Τετάρτη: Γεμιστά, φέτα

Πέμπτη: Μπιφτέκια με ρύζι, αγγουροντομάτα

Παρασκευή: Πίτσα, τοματίνια

4η εβδομάδα 10/7 - 14/7/23

Δευτέρα: Παστίτσιο, αγγούρι καρότο

Τρίτη: Fish-sticks ή ψαροκροκέτες με ψητά λαχανικά

Τετάρτη: Γεμιστά, φέτα

Πέμπτη: Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες, χωριάτικη

Παρασκευή: Χάμπουργκερ, τοματίνια

5η εβδομάδα 17/7 - 21/7/23

Δευτέρα: Μακαρόνια με κιμά, πράσινη σαλάτα, τυρί

Τρίτη: Κοτομπουκιές με πατάτες, καροτοσαλάτα

Τετάρτη: Γεμιστά, φέτα

Πέμπτη: Μπιφτέκια με ρύζι, αγγουροντομάτα

Παρασκευή: Πίτσα, τοματίνια

