

Διαιτολόγιο Summer Camp «Βουτιές στην Τέχνη»

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

20 Ιουνίου - 22 Ιουλίου 2022

Δεκατιανό γεύμα για όλους

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

Προαιρετικό μεσημεριανό γεύμα (από το catering Dadstronomy)

1η εβδομάδα 20/6- 24/6/22

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 27/6 - 1/7/22

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 4/7 - 8/7/22

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 11/7 - 15/7/22

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 18/7 - 22/7/22

Δευτέρα: Μακαρόνια με κιμά, πράσινη σαλάτα, τυρί

Τρίτη: Κοτομπουκιές με πατάτες, καροτοσαλάτα

Τετάρτη: Γεμιστά, φέτα

Πέμπτη: Μπιφτέκια με ρύζι, αγγουροντομάτα

Παρασκευή: Πίτσα, τοματίνια

