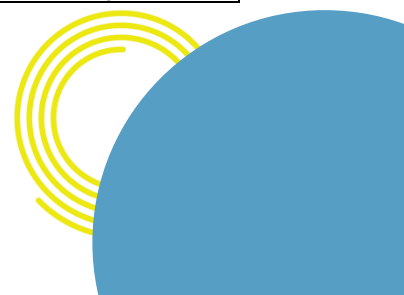


WK1

WEEK1: 1^η Εβδομάδα Main Menu Κυρίως Μενού	Second choice Meal 2nd choice / 2 ^η Επιλογή	Dessert / Επιδόρπιο
MONDAY Lunch: Chefs Choice - Lamb dish - with fresh tomato, with rice, cauliflower, peas, and baby carrots served with feta cheese. Dinner: Grilled fish with a lemon sauce served with potatoes and Green-salad.	Fasolada Bean and Vegetable soup (Carrot, celery, onion, tomato) Frittata Vegetable frittata	Halva Semolina served with honey & dried fruit. Poached Pear with cinnamon and vanilla pudding
TUESDAY Gemista, Lunch: Stuffed capsicums and/or tomatoes with beef/pork mince and rice served with baked potatoes, seasonal salad and feta cheese. Dinner: Chicken in pasta sauce with capsicum and eggplant served with cabbage and carrot salad (Coleslaw)	Prasopita Leek and cheese pie Kreato Soupa Lamb shank soup	Bougatsa (custard filled pastry) Froutosalata Fresh fruit salad
WEDNESDAY Lunch: Veal with Okra , with rice or potatoes, in fresh tomato sauce with carrot, onion & herbs served with feta cheese Dinner: Spanakopita (spinach, cheese and filo pastry) served with a dollop of yoghurt & slices of cucumber ,tomato & olives	Koto soupa Clear Chicken Soup Br'eam consists of potato, carrot, eggplant, zucchini, onion, capsicums herbs and fetta cheese	Rizogalo Rice pudding Fruit Jelly
THURSDAY Lunch: Classical Moussaka layers of vegetables (i.e. eggplant, potato) with mince lamb/beef in a red sauce topped with béchamel sauce. Served with Seasonal salad Dinner: Vegetable Soup ; either with pasta , rice or potato, pumpkin ,broccoli, zucchini cannellini beans, carrot and onion served with fetta cheese	Kolokithosoupa Pumpkin soup (with leek and potato) Makaronia sto forno Pasta Bake in sauce	Giaourti me meli Yoghurt topped with honey blended with walnuts and dried fruit Hummingbird cake Banana/cinnamon/pineapple/pecans
FRIDAY Lunch: Seafood platter with calamari and fish bites served with endives fresh lemon and skordalia (Garlic mash). Dinner: Keftedes (meatballs) served with rice, steamed carrots, peas and a side salad (Cucumber, tomato, olives and feta cheese).	Fakes Lentil Soup Yahni Potato Stew	Krema Karamele No baked custard with caramel sauce Froutosalata me Yiaourti Fruit Salad served with yoghurt
SATURDAY Lunch: Mezze Platter (Mixed meat grill, pork, lamb and or chicken) with potatoes served with green salad and tzatziki Dinner: Oven cooked chicken served with vegetables ; potato, carrot, eggplant, zucchini, broccoli, tomato, herbs, garlic ,fetta cheese & marinated pepper strip	Arakas Latheros. Peas in tomato sauce with potatoes, onions and herbs served with feta cheese. Psarosoupa Fish Soup with rice	Profiterole (custard filled pastry ball with chocolate icing). Piatela frouta Fruit Platter (fresh seasonal fruit
SUNDAY Lunch: Pastitsio. Pasta with mince lamb/beef & sauce, topped with a creamy (béchamel) sauce and served with a garden salad . Dinner: Variety of 3 pites: (Spinach, cheese leek and or meat) served with a cucumber salad and a dollop of caviar.	Zucchini soup Trahana Soup (pasta)	Galaktobouriko Frouta Fruit surprise (pineapple, orange, kiwi , grapes with custard)

WK2
Kathara Deutera - Monday 11th March

WEEK2: 2^η Εβδομάδα Main Menu Κυρίως Μενού	Second choice Meal 2 nd choice= 2 ^η Επιλογή	Dessert / Επιδόρπιο
MONDAY Lunch: Calamari & fish fingers and fish croquettes with veggies and rice in a lemon sauce, served with a green salad. Dinner: Veal with rice or potato , string beans, potatoes and carrots served with feta cheese	Quiche lahanikon Vegetable quiche (Capsicum, mushrooms ,zucchini Squash, leek) Minestrone Soup (pasta added)	Keik me lemoni Lemon Cake with lemon curd cream. Frouta me vanilla Krema Diced fruit with custard.
TUESDAY Lunch: Beef patties served with potatoes and Coleslaw Salad. Dinner: Yahni- Traditional Greek vegetable Stew(potato, zucchini ,red peppers,eggplant,spring onions,parsley,mint,dill&fresh tomatoes)served with fetta cheese	Kolokithopita Feta pie with Caramelized onion/pumpkin. Chicken Soup with rice	Peaches and cream Milopita keik Apple turnovers with chocolate sauce and ice cream
WEDNESDAY Lunch: Chicken Schnitzel served with roasted zucchini and chips Dinner: Frittata; pork/beef sausages with zucchini, carrots and served with sweet potato and Greek Salad	Spanakorizo Spinach & rice Fish soup with Vegetables	Ravani with coconut sugar syrup served with fruit salad. Pagoto Ice-cream with fresh berries
THURSDAY Lunch: Stuffed Eggplant (Pappoutsakia) of mince lamb/beef, rice and vegetables, topped with Béchamel Sauce and served with tomato and cucumber salad. Dinner: Fisherman basket (Prawns, calamari fish balls) with potato salad and green salad served with tartare sauce	Kolokithosoupa Pumpkin Soup (Leek, potato, zucchini and cauliflower mix) Tiropita Cheese Pita	Poutiga Vanillas Vanilla pudding with raspberry sauce. Frouta salata Fruit Salad with fresh cream and flavoured topping
FRIDAY Lunch: Lentil Soup accompanied with an antipasto plate of peppers, Olives, & feta cheese Dinner: Soutzoukakia cooked in a red tomato sauce with rice carrots and a cabbage salad	Makaronia Fournou Oven baked pasta /cheese Laxanosoupa Fide or rice and veg soup	Loukoumades /Cinnamon Doughnuts with honey syrup Fruit Box – combination of seasonal fruit
SATURDAY Lunch: Open Lamb/chicken Souvlaki with roasted potato and zucchini served with Greek Salad. Dinner: Variety of 2 homemade pizzas with pulled meat (Lamb or Pork) served with a rocket salad and a mix bean salad.	Trahana Soup (pasta) Kotosoupa Chicken soup	Cheesecake with passionfruit BallakiaKarpouzi Watermelon bites.
SUNDAY Lunch: Roast Pork served with sweet potatoes, peas, gravy with beetroot dip. Dinner: Baked fish served with endives and skordalia.	Kolokithopita Pumpkin pie Fakes Lentil Soup	Yiaourti me meli Yogurt and Honey with cinnamon and finely blended nuts. Vanilla mousse with flavoured topping



WK3

Christmas Day - Tuesday 25th Dec // Australia Day - Saturday 26th Jan
Lazarou - Saturday 20th April // Palm Sunday - Sunday 21st April

WEEK 3: 3 ^η Εβδομάδα Main Menu Κυρίως Μενού	Second choice Meal 2 nd choice= 2 ^η Επιλογή	Dessert / Επιδόρπιο
MONDAY Lunch: Pastitsio. Pasta with mince lamb/beef & sauce ,topped with a creamy (béchamel) sauce and served with a garden salad Dinner: Baked chicken served with lemon infused rice and roasted broccoli cauliflower and string beans	Spanakorizo Fasolakia String beans & veggies.	Eklev Eclairs (pastry filled with choc custard and chocolate). Sultana cake
TUESDAY Lunch: Gigantes & Lokanika Lima Beans with sausages & Greek feta Dinner: Seafood marinara mix served with rice, vegetables and a side salad.	Yahni Potato Stew. Praso ke patata soupa Potato and leek soup.	Damaskino Sticky date pudding with a warm caramel sauce and cream. Strawberry Mousse with fruit coulis.
WEDNESDAY Lunch: Veal casserole with lemon sauce served with potatoes, carrots , peas & broccoli Dinner: Grilled Chicken thigh fillets served with zucchini, potatoes and coleslaw salad.	Chickpea soup Vegetable soup	Tiramisu Cake. Frouta Me Granita Fresh fruit platter with jelly.
THURSDAY Lunch: Pasta Bolognese with carrots and celery in a fresh tomato based sauce served with feta cheese and seasonal salad. Dinner: Salt and Pepper calamari, fish fingers with chips and caviar.	Br'eam (Combination of veg) Kotosoupa Chicken soup with pasta	Rizogalo Rice pudding Panacotta served with seasonal fresh fruit
FRIDAY Lunch: Fasolada (Bake bean soup: Celery, carrot, potato and onion, kidney beans) served with feta cheese & olives. Dinner: Gemista Stuffed capsicums and/or tomatoes with beef/pork mince and rice served with baked potatoes ,beetroot salad and feta cheese	Spanakopita (Cheese, spinach pie) Kokkinista Makaronia Pasta with Napoli sauce	Bougatsa (pastry filled custard) Krema Karamele Non bake custard with caramel sauce served with apricots
SATURDAY Lunch: Veal Fricassee' (Endives chickory, radicchio) -in a lemon egg sauce with feta cheese and optional side rice salad Dinner: : Chicken Soup (rice & chicken stock) with carrots. (Lemon and egg sauce optional).	Quiche Vegetable Quiche Tiropita Cheese pie	Ekmek cake Honey syrup / custard Fruit salad with yoghurt.
SUNDAY Lunch: Roast Lamb served with Scalloped potatoes, peas, roasted zucchini and Greek Salad. Dinner: Spanakopita (spinach, cheese and filo pastry) served with a dollop of yoghurt & slices of cucumber ,tomato & olives	Antipasto Platter Kritharaki Soup pasta	Galaktobouriko Custard bake with filo and syrup Fruit box – combination of seasonal fruit pieces

WK4
New Years Day - Tuesday 1st Jan // TsiknoPempti - Thursday 28th Feb
Apokries - Sunday 3rd March // Euaggelismou - Monday 25th March
Epiphany (Θεοφάνεια) - Saturday 5th Jan // Greek Easter Holy Week - Monday 22nd – Sun 28th April

WEEK 4: 4 ^η Εβδομάδα Main Menu Κυρίως Μενού	Second choice Meal 2 nd choice= 2 ^η Επιλογή	Dessert / Επιδόρπιο
MONDAY Lunch: Pork chops served with sweet potato, roasted zucchini and capsicums with Greek Salad. Dinner: Br'eam Traditional Greek vegetable roast (Eggplant, potatoes, capsicums, sweet potato, zucchini, onions and herbs) served with feta cheese.	Macaronia (Spaghetti pasta bake and cheese). Kotosoupa Chicken soup with rice	Keik Sokolata Chocolate Cake with cream Strudel me milo Apple strudel with custard cream
TUESDAY Lunch: Stuffed tomatoes with mince lamb/beef and rice served with roast potatoes, mixed green salad and feta cheese Dinner: Leek pie served with a side of cucumber, olives, bean mix and caviar.	Lahano frittata Veg Frittata Fish soup (Fish, rice and vegetables)	Marmalade Jam doughnuts. Chocolate mousse
WEDNESDAY Lunch: Giouvetsi. Gravy beef with risoni, red sauce carrots and cheese served with a side of broccoli, Dinner: Grilled fillet of fish served with rice, carrots, endives and skordalia.	Spanakorizo Spinach & rice Vegetable soup (Potato, celery, peppers, zucchini, beans, pumpkin, cauliflower).	Apple crumble with ice cream Frouta me meli yoghurt Seasonal Fresh fruit with yoghurt
THURSDAY Lunch: BBQ or mixed meat platter. Served with either or two different salads. Potato salad, pasta salad and Greek salad. Dinner: Spanakorizo Spinach silver beet based risotto served with fetta cheese	Fasolada Bean soup Tiropita Cheese Pita	Carrot cake & custard With carrot syrup Froutosalata Fruit salad
FRIDAY Lunch Lamb Kofta with a yoghurt sauce served with pita bread, two roasted seasonal vegetables and a seasonal salad. Dinner Arakas- Latheros. Peas Greek style in tomato sauce with potatoes, onions and herbs served with feta cheese.	Fakes Lentil Soup Sausage Frittata Sausage & veggie frittata	Mini Pavlova with chocolate cream and strawberries Fruit salad with custard
SATURDAY Lunch: Fisherman's basket, served with roasted potatoes, zucchini, Greek salad, tartare sauce and lemon. Dinner: Variety of 2 homemade pizzas with pulled meat (Lamb or Pork) served with steamed broccoli and either a pasta salad or rocket salad	Lahano soupa Hearty Vegetable Soup Trahana Soup Pasta soup.	Pineapple cake Frouta balles me pagoto Medley of fruit balls and ice cream.
SUNDAY Lunch: Roast Pork served with sweet potato, peas, and cabbage salad and gravy sauce. Dinner: Casserole Fasolakia, potatoes, carrot, onion and herbs cooked in light tomato sauce served with fetta cheese	Br'eam Combination of vegetables. Kotosoupa Chicken soup	Ravani Semolina based cake with coconut sugar syrup. Ice-cream & fruit

BREAKFAST:

Cereal or porridge with Continental breakfast; toast, eggs, fetta cheese, olives, and/or buttered toast with jam /honey, biscuit.

DRINKS: milk, coffee, tea, and variety of juices; Prune/Cranberry/Apple/Orange.

FRIDAY - BREAKFAST Eggs & Bacon

SUNDAY - BREAKFAST Eggs served with Croissants

*Eggs served daily

Cereals available; Weetabix, Rice Bubbles, Cornflakes, All bran, Just Right.

IN BETWEEN SNACKS**MORNING TEA (10am), AFTERNOON TEA (3pm)**

Milk, coffee, tea, variety of juices.

Daily serving of fruit and planned variety of Sandwiches (ham, meat, chicken, cheese, egg, salad) or home bake; biscuits, scones, muffins, pitta filling pastry, quiche, and cake served with yoghurt, ice cream or custard.

LUNCH/DINNER

*Bread served with all meals -

*Mixed vegies consist of variety of at least three seasonal vegetables

*2nd Choice served with daily main sides; salad or vegies

*Home-made Gravy/Sauce served with all main meals

*Broth served with lunch & dinner

SUPPER (7pm)

Variety of planned sandwiches (ham, meat, chicken, cheese, egg), soup, pitta filling pastry, Yoghurt, fruit, juices, tea, milk.

*selection of seasonal fresh fruit served daily am &/or pm.

Beverages (Beer & Wine)

Wednesday, Friday and Sunday (served with lunch)

Beverage at resident request with RN/CCC approval

Ladies High Tea (weekly) / Men's Club – Kafenio (weekly)

- Antipasto platter -Sandwiches

- Pastry dish

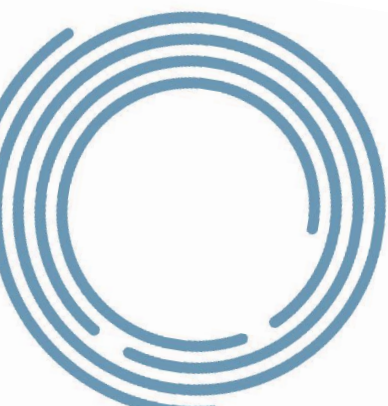
- Rusks/Biscuits

- Cake

- Coffee, tea, juice

- Wine

- Fresh Fruit




ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

Κυρίως Μενού	2 ^η Επιλογή Μεσημεριανό/Δείπνο Σούπα σερβίρεται καθημερινά	Επιδόρπιο
ΔΕΥΤΕΡΑ Μεσημεριανό: Επιλογή του Σεφ - Αρνάκι με φρέσκια ντομάτα, ρύζι, κουνουπίδι, μπιζέλια, καροτάκια, σερβίρεται με φέτα Δείπνο: Ψητό ψάρι με σάλτσα λεμονιού, με πατάτες και Πράσινη σαλάτα	Φασολάδα (Καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, ντομάτα) Ομελέτα λαχανικών	Χαλβάς σερβιρισμένος με μέλι και αποξηραμένα φρούτα Αχλάδι ποσέ με κανέλα και κρέμα
ΤΡΙΤΗ Μεσημεριανό: Γεμιστά με ρύζι και κιμά (βοδινό/χοιρινό), ψητές πατάτες, φέτα και σαλάτα εποχής Δείπνο: Κοτόπουλο σε σάλτσα με πιπεριές και μελιτζάνες σερβιρισμένο με σαλάτα λάχανο- καρότο (Coleslaw)	Πρασόπιτα Πίτα με πράσο και τυρί Κρεατόσουπα Αρνίσιο κότσι σούπα	Μπουγάτσα Φρουτοσαλάτα Φρουτοσαλάτα με φρέσκα φρούτα
ΤΕΤΑΡΤΗ Μεσημεριανό: Μοσχαράκι με μπάμιες, με ρύζι ή πατάτες, σε φρέσκια σάλτσα ντομάτας με καρότο, κρεμμύδι και μυρωδικά, σερβίρεται με φέτα Δείπνο: Σπανακόπιτα με γιαούρτι και αγγούρι, ντομάτα και ελιές	Κοτόσουπα Μπριάμ (με πατάτα, καρότο, μελιτζάνα, κολοκύθι, κρεμμύδι, μυρωδικά και φέτα)	Ριζόγαλο Ζελέ φρούτων
ΠΕΜΠΤΗ Μεσημεριανό: Παραδοσιακός μουσακάς. Σερβίρεται με σαλάτα εποχής Δείπνο: Σούπα λαχανικών με ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτα, κολοκύθα, μπρόκολο, κολοκυθάκια, καρότο και κρεμμύδι, σερβίρεται με φέτα	Κολοκυθόσουπα Με πράσο και πατάτα Μακαρόνια στο φούρνο Με σάλτσα	Γιαούρτι με μέλι Με καρύδια και αποξηραμένα φρούτα Κέικ Hummingbird Μπανάνα / κανέλα / ανανά / καρύδια
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Μεσημεριανό: Ποικιλία θαλασσινών με καλαμάρι και ψαρομπουκιές, με αντίδι, λεμόνι και σκορδαλιά Δείπνο: Κεφτέδες σερβιρισμένα με ρύζι, βραστά καρότα, αρακά και σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα, ελιές και φέτα)	Φακές Πατάτες γιαχνί	Κρέμα καραμελέ Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι
ΣΑΒΒΑΤΟ Μεσημεριανό: Πιατέλα με μεζέδες (μιξ κρεάτων, χοιρινό, αρνί ή κοτόπουλο), με πατάτες, σερβιρισμένο με πράσινη σαλάτα και τζατζικί Δείπνο: Κοτόπουλο με λαχανικά, σερβιρισμένο με λαχανικά, πατάτες, καρότο, μελιτζάνα, καλοκύθι. Μπρόκολο, ντομάτα, μυρωδικά, σκόρδο, φέτα και μαριναρισμένη πιπεριά	Αρακάς λαδερός κοκινιστός Με πατάτες, κρεμμύδια και μυρωδικά, με φέτα Ψαρόσουπα Με ρύζι	Προφιτερόλ Πιατέλα με φρούτα Με φρέσκα φρούτα
ΚΥΡΙΑΚΗ Μεσημεριανό: Παστίτσιο σερβιρισμένο με σαλάτα του κηπουρού Δείπνο: Ποικιλία με τρεις πίτες (Σπανάκι, τυρί, πράσο ή κρέας) σερβιρισμένο με αγγουροσαλάτα και καβιάρι	Κολοκυθάκια σούπα Τραχανάς	Γαλακτομπούρεκο Φρούτα (ανανάς, πορτοκάλι, ακτινίδιο και σταφύλια με κρέμα)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2
Καθαρά Δευτέρα- Δευτέρα 11 Μαρτίου

Κυρίως Μενού	2 ^η Επιλογή Μεσημεριανό/Δείπνο Σούπα σερβίρεται καθημερινά	Επιδόρπιο
ΔΕΥΤΕΡΑ Μεσημεριανό: Καλαμάρι με ψαρομπουκιές, κροκέτες ψαριών με λαχανικά και ρύζι με σάλτσα λεμονιού, σερβίρεται με πράσινη σαλάτα. Δείπνο: Μοσχάρι με ρύζι, φασολάκια, πατάτες και καρότα, σερβίρεται με φέτα	Κις λαχανικών (πιπεριά, μανιτάρια, κολοκυθι, πράσο) Κρεατόσουπα με ζυμαρικά	Κέικ με λεμόνι και κρέμα Φρούτα με κρέμα βανίλια
ΤΡΙΤΗ Μεσημεριανό: Πίτες με μοσχάρι, σερβισμένες με πατάτες και λαχανοσαλάτα Δείπνο: Γιαχνί λαχανικών, σερβιρισμένο με φέτα	Κολοκυθόπιτα Κοτόσουπα με ρύζι	Ροδάκινα και κρέμα γάλακτος Μηλόπιτα Με κρέμα σοκολάτα και παγωτό
ΤΕΤΑΡΤΗ Μεσημεριανό: Κοτόπουλο σνίτσελ, σερβιρισμένο με ψημένα κολοκυθάκια και τηγανιτές πατάτες Δείπνο: Φριτάτα. Χοιρινά και μοσχάρισα λουκάνικα με κολοκύθι, καρότα και σερβιρισμένα με γλυκοπατάτα και Χωριάτικη σαλάτα	Σπανακόριζο Ψαρόσουπα με λαχανικά	Ραβανί Σερβίρεται με φρουτοσαλάτα Παγωτό Με φρέσκα μούρα
ΠΕΜΠΤΗ Μεσημεριανό: Παπουτσάκια σερβιρισμένα με σαλάτα ντομάτα αγγούρι Δείπνο: Ποικιλία θαλασσινών (γαρίδες, καλαμάρι, ψαροκροκέτες) με πατατοσαλάτα, πράσινη σαλάτα και σος ταρτάρ	Κολοκυθόσουπα Τυρόπιτα	Πουτίγκα Βανίλιας με κρέμα Βατόμουρου Φρουτοσαλάτα Με φρέσκια κρέμα και επικάλυψη
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Μεσημεριανό: Φακές με ένα πιατάκι με πιπεριές, ελιές και φέτα Δείπνο: Σουτζουκάκια σε κόκκινη σάλτσα με ρύζι, καρότα και λαχανοσαλάτα	Μακαρόνια στο φούρνο Λαχανόσουπα Φιδέ ή ρύζι	Λουκουμάδες με μέλι Ποικιλία φρούτων εποχής
ΣΑΒΒΑΤΟ Μεσημεριανό: Μεριδά αρνί/κοτόπουλο γύρο με σαλάτες στο φούρνο και κολοκύθι και χωριάτικη σαλάτα Δείπνο: Ποικιλία με δύο «σπιτικές» πίτσες (αρνί ή χοιρινό) σερβιρισμένα με σαλάτα ρόκα και σαλάτα φασολιών	Τραχανάς Κοτόσουπα	Τσίζκεικ με φρούτα του πάθους Καρπούζι μπαλάκια
ΚΥΡΙΑΚΗ Μεσημεριανό: Ψητό χοιρινό σερβιρισμένο με γλυκοπατάτες, μπιζέλια, σάλτσα πατζαριού Δείπνο: Ψητό ψάρι με σκορδαλιά και αντίδια	Κολοκυθόπιτα Φακές	Γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς Μους Βανίλια με επικάλυψη

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3
Χριστούγεννα - Τρίτη 25 Δεκεμβρίου // Ημέρα της Αυστραλίας - Σάββατο 26 Ιανουαρίου
Λαζάρου - Σάββατο 20 Απριλίου // Κυριακή των Βαΐων - Κυριακή 21 Απριλίου

Κυρίως Μενού	2 ^η Επιλογή Μεσημεριανό/Δείπνο Σούπα σερβίρεται καθημερινά	Επιδόρπιο
ΔΕΥΤΕΡΑ Μεσημεριανό: Παστίσιο σερβιρισμένο με πράσινη σαλάτα Δείπνο: Ψητό κοτόπουλο σερβίρεται με ρύζι λεμονάτο και ψητό μπρόκολο κουνουπίδι και φασόλια	Σπανακόριζο Φασολάκια	Εκλέρ Κέικ σταφίδα
ΤΡΙΤΗ Μεσημεριανό: Γίγαντες και λουκάνικα, σερβιρισμένα με φέτα Δείπνο: Μαρινάρα με ποικιλία λαχανικών σερβιρισμένα με ρύζι, λαχανικά και σαλάτα	Πατάτες γιαχνί Σούπα με πατάτα και πράσο	Πουτίγκα δαμάσκηνου με κρέμα Μους φράουλα με κρέμα φρούτων
ΤΕΤΑΡΤΗ Μεσημεριανό: Λεμονάτο μοσχάρaki κατσαρόλας με λαχανικά. Δείπνο: Κοτόπουλο ψητό με κολοκυθάκια και πατάτες. Σαλάτα λάχανο καρότο ως συνοδευτικό	Ρεβυθόσουπα Σούπα λαχανικών	Τιραμισού Φρούτα με γρανίτα
ΠΕΜΠΤΗ Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά. Συνοδευτική σαλάτα λάχανο καρότο και φέτα. Δείπνο: Καλαμαράκι με πατάτες και ταραμά.	Μπριάμ Κοτόσουπα	Ριζόγαλο Πανακότα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Μεσημεριανό: Φασολάδα με φέτα και ελιές. Δείπνο: Γεμιστές πιπεριές με ρύζι και κιμά. Πατάτες φούρνου, πατζάρια σαλάτα και φέτα ως συνοδευτικό.	Σπανακόπιτα Μακαρόνια με σάλτσα	Μπουγάτσα Κρέμα καραμελέ
ΣΑΒΒΑΤΟ Μεσημεριανό: Φρικασέ. Συνοδευτική σαλάτα από ρύζι. Δείπνο: Κοτόσουπα	Τάρτα Λαχανικών Τυρόπιτα	Εκμέκ Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι
ΚΥΡΙΑΚΗ Μεσημεριανό: Αρνάκι στο φούρνο με πατάτες, μπιζέλια, κολοκυθάκια και σαλάτα. Δείπνο: Σπανακόπιτα με γιαούρτι και αγγουροντομάτα.	Μεζεδάκια Κριθαράκι	Γαλακτομούρεκο Φρουτοσαλάτα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4
Πρωτοχρονιά - Τρίτη 1 Ιανουαρίου // Τσικνοπέμπτη- Πέμπτη 28 Φεβρουαρίου
Απόκριες- Κυριακή 3 Μαρτίου // Ευαγγελισμός- Δευτέρα 25 Μαρτίου
Θεοφάνεια - Σάββατο 5 Ιανουαρίου // Μεγάλη Εβδομάδα- Δευτέρα 22 - Κυριακή 28 Απριλίου

Κυρίως Μενού	2 ^η Επιλογή Μεσημεριανό/Δείπνο Σούπα σερβίρεται καθημερινά	Επιδόρπιο
ΔΕΥΤΕΡΑ Μεσημεριανό: Χοιρινές μπριζόλες με γλυκοπατάτα, κολοκυθάκια και πιπεριές. Χωριάτικη σαλάτα ως συνοδευτικό. Δείπνο: Μπριαμ με διάφορα λαχανικά και φέτα	Μακαρόνια στο φούρνο με τυρί Κοτόσουπα	Κέικ σοκολάτα με κρέμα Στρώντελ με μήλο
ΤΡΙΤΗ Μεσημεριανό: Γεμιστά, γεμιστές ντομάτες με κιμά, παντζάρια σαλάτα και φέτα. Δείπνο: Πρασόπιτα με αγγούρι, ελιές, ταραμά και φασόλια σαλάτα.	Ομελέτα με λαχανικά Ψαρόσουπα	Ντόνατς με μαρμελάδα Μους σοκολάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με κριθαράκι. Συνοδευτικό μπρόκολο, γλυκοπατάτα και φασόλια σαλάτα. Δείπνο: Ψάρι ψητό με ρύζι, καρότα, χόρτα και σκορδαλιά.	Σπανακόρυζο Σούπα λαχανικών	Κομμάτια μήλο με κρέμα Φρούτα με μέλι και γιαούρτι
ΠΕΜΠΤΗ Μεσημεριανό: Ποικιλία κρεάτων με δύο σαλάτες. Δείπνο: Σπανακόρυζο, σερβίρεται με φέτα	Φασολάδα Τυρόπιτα	Κέικ καρότο Φρουτοσαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Μεσημεριανό: Γιαουρτλού. Συνοδευτικό λαχανικά και σαλάτα. Δείπνο: Αρακάς με πατάτες, σερβιρισμένος με φέτα	Φακές Ομελέτα με λουκάνικα και λαχανικά.	Παβλόβα με κρέμα σοκολάτα και φράουλα Φρουτοσαλάτα με κρέμα
ΣΑΒΒΑΤΟ Μεσημεριανό: Ψαρικά με πατάτες φούρνου, κολοκυθάκια και χωριάτικη σαλάτα. Δείπνο: Δύο πίτσες σπιτικές με αρνί. Σαλάτα ρόκα ως συνοδευτικό και σαλάτα μπρόκολο.	Λαχανόσουπα Τραχανάς	Κέικ ανανά Φρούτα και παγωτό.
ΚΥΡΙΑΚΗ Μεσημεριανό: Χοιρινό στο φούρνο με πατάτες, κολοκύθα, μπιζέλια και σάλτσα. Δείπνο: Φασολάκια σερβιρισμένα με φέτα	Μπριαμ Κοτόσουπα	Ρεβανί Παγωτό και φρούτα

Πρωινό

Το καθημερινό πρωινό των κατοίκων περιλαμβάνει
Δημητριακά ή κυλό - Τοστ με βούτυρο ή / και μαρμελάδα / μέλι, αυγά φρέα, γάλα, καφέ ή τσάι.

Δημητριακά: Weetabix, Rice Bubbles, Cornflakes, All Bran,

Ζεστά και κρύα ροφήματα: Τσάι, καφές, Γάλα, Χυμός Δαμάσκηνου/Βατόμουρου/Μήλου/ Πορτοκαλιού
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ- ΠΡΩΙΝΟ Αυγά με μπέικον
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ- ΠΡΩΙΝΟ Αυγά σεβιρισμένα με Κρουασάν
*Αυγά σεβίρονται καθημερινώς

Σνακ μεταξύ γευμάτωνΠρωινό τσάι (10πμ), Απογευματινό τσάι (3μμ)

Γάλα, καφές, τσάι, ποικιλία χυμών. Καθημερινά σεβίρονται φρούτα και ποικιλία σάντουιτς (ζαμπόν, κοτόπουλο, τυρί, αυγό, σαλάτα) ή πίτες ζαχαροπλαστικής με γέμιση, πίτες, μάφινς, κέικ, μπισκότα, γιαούρτι, παγωτό, πίτες quiche, παγωτό ή κρέμα.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ/ΒΡΑΔΙΝΟ

* Ψωμί σεβίρεται με όλα τα γεύματα -

- * Τα μικτά λαχανικά αποτελούνται από ποικιλία τουλάχιστον τριών εποχιακών λαχανικών
- * 2η Επιλογή σεβίρεται με τα συνοδευτικά της ημέρας, σαλάτα ή λαχανικά
- * Σπιτική Gravy / Σάλτσα σεβίρεται με όλα τα κύρια γεύματα
- * Ζουμί από το κρέας σεβίρεται με το μεσημεριανό και δείπνο

Βραδινό (7μμ)

ποικιλία σάντουιτς (ζαμπόν, κρέας, κοτόπουλο, τυρί, σαλάτα ή αυγό) πίτες με γέμιση
γιαούρτι, φρούτα

ποικιλία φρουτοχυμών, τσάι, γάλα, πρωτεϊνούχα ροφήματα

Καθημερινά σεβίρονται φρούτα εποχής, πμ & μμ

Αλκοολούχα Ποτά (Μπίρα & Κρασί)

Τετάρτη, Παρασκευή και Κυριακή (μαζί με το μεσημεριανό)
Αλκοόλ σεβίρεται μετά από απαίτηση του κατοίκου και με την έγκριση του RC/CCC

High Tea για τις γυναίκες (εβδομαδιαίος)/ Καφενείο για τους άνδρες (εβδομαδιαίος)

- μεζεδάκια (αντιπάστο)
- σάντουιτς
- Πίτες
- παξιμάδι/μπισκότα
- κέικ
- καφές, τσάι, χυμός
- κρασί
- φρέσκα φρούτα