

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Σπανακόπιτα με μαύρο σησάμι	Καλαμαράκια φούρνου γεμιστά με ρύζι	Πολύχρωμες φακές (κόκκινη-μαύρη-καφέ)	Γεμιστά λαχανικά με πλιγούρι και σάλτσα ντομάτας	Ζυμαρικά με πάστα ελιάς και αβοκάντο	Πατάτες φούρνου με μανιτάρια πλευρώτους	
Φασολάκια με γλυκοπατάτα και σελινόριζα	Σουπιές στιφάδο με ξύσμα λεμονιού	Χούμους με ρεβίθια και ταχίνι	Λαχανοντολμάδες με ρύζι και ψιλοκομμένα λαχανικά	Λαζάνια με σπανάκι	Μουσακάς με σόγια (αντί κιμά)	
Αρακάς με αγγινάρες	Γαρίδες βραστές με κινόα και ντοματίνια	Φάβα με ελιές, κάπαρη και λιαστή ντομάτα	Ριζότο με ανάμεικτο ρύζι και μελιτζάνες	Κριθαράκι κοκκινιστό	Πατατοσαλάτα με πατάτες baby, ρόκα και σπανάκι	Καλό Πάσχα με υγεία!!!
Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ντομάτας και τυρί	Ρολό κιμά γεμιστό με αυγά	Γεμιστές πιπεριές με ρύζι	Ομελέτα με λαχανικά και τυρί	Φασολάκια λεμονάτα με καπνιστό σωλομό	Κοτόσουπα βελουτέ με διάφορα λαχανικά	
		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

