

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Βίδες με τόνο και αντζούγιες	Χοιρινή μπριζόλα με σάλτσα από πιπεριές Φλωρίνης	Γίγαντες με ντομάτα και δεντρολίβανο	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Ριζότο με πατζάρι και σκόρδο	Κουτσομούρες βραστές με λεμόνι και μαϊντανό	
Μακαρονάδα με καβούρι	Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πιπεριές και μανιτάρια ψητά	Ρεβίθια με χόρτα	Μπουτάκια κοτόπουλο στη σχάρα	Μουσακάς με λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ	Κέφαλος με αγκινάρες και πατάτες	
Πέννες με κοπανιστή, γραβιέρα, κασέρι και κατίκι	Χοιρινό με κολοκύθα στη κατσαρόλα	Φάβα σαντορινιά με κρεμμύδι και λεμόνι	Κοτόπουλο με κρεμμυδάκια και ξερά βερίκοκα	Κουνουπίδι φουρνιστό με πατάτες και γιαούρτι	Φιλέτο γλώσσας με πατάτες ψητές	
Τρουμπετίνα με σάλτσα ντομάτας, ελιάς, κάπαρης και ατζούγιας	Χοιρινά μπιφτέκια ζυμωμένα με πατάτα τριμμένη	Φακές με λεμόνι και άνηθο	Κοτόπουλο με μανιτάρια και θυμάρι	Αγκινάρες αλα πολίτα	Μπακαλιάρος με μπάμιες λεμονάτες	
Ταμπουλέ με αρακά και κινόα	Κεμπάπ γιαουρτλού με πίτα ολικής	Κόκκινες φακές βελουτέ με δυόσμο				
<p>Συνοδεύουμε με φρέσκια σαλάτα από ποικιλία λαχανικών εποχής, μυρωδικά, ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι.</p>						



Στυλιανός Κάρλος
Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος
Ροδοκανάκη 31, Χίος.

Επικοινωνία:
6946520583,
2271105399
stkarlos@nutrncook.gr
www.nutrncook.gr

