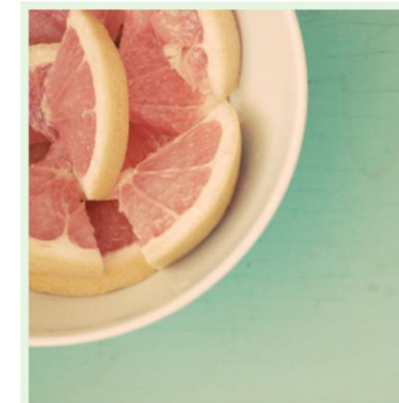


# ΜΑΪΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Μακαρονάδα με κολοκυθάκια και μανιτάρια	Κοτομπιφτέκια με πουρέ πατάτας	Φασόλια μαυρομάτικα με κολοκυθάκια	Μοσχαράκι φρικασέ	Αρακάς με μάραθο και αγγινάρες	Λαυράκι σουβλάκι	
Πολύχρωμα ζυμαρικά με ντοματίνια και γραβιέρα	Κοτόπουλο μπύρας με πιπεριές	Ρεβιθοπίλαφο με γιαούρτι	Μπριζόλα μοσχάρια	Μπάμιες φουρνιστές με πατάτες στικς ψητές	Χριστόψαρο Σούπα	
Λαζάνια με μανιτάρια και σπανάκι	Κοτόπουλο σνίτσελ στη λαδόκολλα	Φακές λεμονάτες με πιπεριές και πατάτα	Μπιφτέκι γεμιστό με πιπεριά φλωρίνης	Κολοκυθάκια με πατάτες και ανθότυρο	Φαγκρί με σάλτσα μουστάρδας	
Πέννες με καπνιστή μπριζόλα και μελιτζάνες	Κοτόπουλο στιφάδο με ριζότο λαχανικών	Γίναντες στη γάστρα με σέλερυ και καρότα	Ψαρονέφρι στη λαδόκολλα με πουρέ λαχανικών	Μελιτζάνες ψητές με ντομάτα και θυμάρι	Σαρδέλες παντρεμένες με ντομάτα και σκόρδο	
Χυλοπίτες με κιμά και πεκορίνο	Κοτόπουλο σούβλας με λαχανικά ψητά	Κινόα τρίχρωμη με ρόκα, σπανάκι και ντοματα				
		<b>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:</b>				
		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

