

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Τι θα φάμε σήμερα;

1	Φασολάκια πλατιά με καρότα	2	Ψαροκροκέτες στη λαδόκολα με γλυκοπατάτες ψητές	3	Ζυμαρικά (λιγκουίνι) με σάλτσα λαχανικών	4	Μοσχαρίσια μπριζόλα σχάρας με πουρέ πατάτας	5	Φακές με σπανάκι	6	Κοτόπουλο κοκκινιστό με πολύχρωμες πιπεριές	7	
8	Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες	9	Σουπιά με σπανάκι	10	Ζυμαρικά (χειρίσια) με μαστέλο και κολοκυθάκια	11	Μοσχαράκι με λαχανικά στη γάστρα	12	Φασολάδα με μπέικον και πράσο	13	Κοτόπουλο σουβλάκι με πιτούλες κομμένες	14	
15	Σπανακόρυζο κοκκινιστό με γραβιέρα	16	Λαυράκι ψητό σχάρας με λεμόνι και δεντρολίβανο	17	Μακαρονάδα με κιμά	18	Κρεατόσουπα με ανάμεικτα λαχανικά	19	Ρεβιθάδα Φούρνου	20	Κοτόπουλο μπούτι φρικασέ	21	
22	Μπάμιες με ντομάτα και σκόρδο	23	Ψαρόσουπα με πατάτα, κρεμμύδι και σέλινο	24	Ζυμαρικά (βίδες) με ελαφριά λευκή σάλτσα	25	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι	26	Φάβα κρέμα με καπνιστό σολωμό	27	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στη γάστρα	28	
29	Κολοκυθάκια ψητά με ανθότυρο	30	Τσιπούρα ψητή με θυμάρι και μουστάρδα	31	Ριζότο με λιαστή ντομάτα, μανιτάρια και γιαούρτι								

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

