

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Μακαρονάδα με ντοματίνια και βασιλικό	Ψαρονέφρι με πορτοκάλι και δυόσμο	Φακές με σέσκουλα και πορτοκάλι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με πολύχρωμες πιπεριές	Αρακάς αυγολέμονο	Συναγρίδα με μυρωδικά, κάπαρη και λιαστή ντομάτα	
Πένες με φέτα και μπούκοβο	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με θυμάρι	Φασολάδα με ντομάτα	Σουβλάκια κοτόπουλο με μανιτάρια και κρεμμύδι	Αγκινάρες με κουκιά και ρύζι	Κοκκινόψαρο στη γάστρα με πικάντικη σάλτσα	
Παπαρδέλες με κουνελάκι κρασάτο	Χοιρινό με κυδώνια στη λαδόκολα	Βελούδινη σούπα με ρεβίθια	Μπούτι κοτόπουλο φρικασέ	Μπάμιες με ντομάτα, δυόσμο και φέτα	Σαλάχι μπουρδέτο	
Βίδες με πέστο βασιλικού, κολοκύθι και γιαούρτι	Μπιφτέκι κοτόπουλο με παρμεζάνα και μοσχοκάρυδο	Φάβα κρέμα με καπνιστό σολομό	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στη γάστρα	Λαχανόρυζο με τζίντζερ και λεμόνι	Μπακαλιάρος πλακί με μελιτζάνες και ντομάτες	
Σπαγγέτι με καρότο, κατίκι και σκόρδο	Αρνίσιο μπιφτέκι με κάρυ, κόλιανδρο και τζίντζερ					
		<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

