**Μενού 4ο**

**Ορεκτικά:**

* Φάβα με λεμόνι και καραμελωμένο κρεμμύδι.

 Ισοδύναμα: 1Α, 1Λιπ, 1Κ, 1Λ και 185 kcal.

* Μυζηθροπιτάκια.

Ισοδύναμα: 2Α, 1Κ, 1Λιπ και 355 kcal.

**Σαλάτα:**

* Ψητά λαχανικά με κρέμα βαλσάμικου και καρύδια.

Ισοδύναμα: 2Λ, 2Λιπ και 140 kcal.

**Πρώτο πιάτο:**

* Σούπα με ζωμό λαχανικών, άγρια χόρτα και ρύζι.

Ισοδύναμα: 1Λ, 1Λιπ, 1Α και 150 kcal.

**Κυρίως:**

* Ψάρι ψητό με δυόσμο, λαδολέμονο και πατάτες ψητές.

Ισοδύναμα: 3Κ, 2Α, 1Λιπ και 430 kcal.

**Επιδόρπιο:**

* Φράουλες με σως σοκολάτας και τριμμένο καρύδι.

Ισοδύναμα:1Λιπ, 1Φ και 105 kcal.

**Συνολικές θερμίδες:** 1365

**Συνολικά Ισοδύναμα:** 23