



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΣ/2018

### ΔΕΥΤΕΡΑ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης ή ψωμί με la vache qui rit ή philadelphia.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** Φακές, ελιές, τυρόπιτα, κασερόπιτα, σπανακόπιτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο ή ταχίни με κακάο.

### ΤΡΙΤΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Αυγό, ψωμί με ταχίни και κακάο ή ταχίни με μέλι ή φυστικοβούτυρο.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες χωριάτικες, σαλάτα μαρούλι – αγγούρι.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Ψωμί με τυρί κασέρι.

### ΤΕΤΑΡΤΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Γιαούρτι με μέλι ή νιφάδες βρώμης ή ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** Ψάρι ψητό με πατάτες λεμονάτο, σαλάτα βραστών λαχανικών (μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο, καλαμπόκι).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Μπισκότα δημητριακών με γάλα.

### ΠΕΜΠΤΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Αυγό, ψωμί με ταχίни και κακάο ή ταχίни με μέλι ή φυστικοβούτυρο.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχάρακι κοκκινιστό γιουβέτσι, τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Κουλουράκια με γεύση λεμόνι – πορτοκάλι.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης ή ψωμί με la vache qui rit ή philadelphia.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** **09/03:** μαυρομάτικα με ρύζι, ελιές, σπανακόπιτα, τυρόπιτα, **16/03:** μπάμιες με πατάτες, τυρί φέτα, **23/03:** σπανακόρυζο, τυρί φέτα, **30/03:** ανάμικτα λαχανικά με πατάτες, τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Τοστ με τυρί – γαλοπούλα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, μανταρίνι, ξυνόμηλο.
- 2) Ο παιδικός σταθμός έχει το δικαίωμα αλλαγής του διαιτολογίου.
- 3) Ο παιδικός σταθμός χρησιμοποιεί πάντα νωπά προϊόντα για τη διατροφή των νηπίων εκτός από το ψάρι (γλώσσα φιλέτο), που είναι κατεψυγμένο.
- 4) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 5) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί λευκό ή ολικής αλέσης.
- 6) Το γάλα είναι φρέσκο.