



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΑΠΡΙΛΙΟΣ/2018

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Ψαρόσουπα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί κασέρι - γαλοπούλα.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα (μαρούλι, λάχανο).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Τσουρέκι.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια, κασεροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Κουλουράκια πασχαλινά.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα (ντομάτα – αγγούρι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο ή ταχίни με κακάο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: 13/04: μπριάμ, τυρί φέτα, 20/04: μαυρομάτικα με ρύζι, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια, 27/04: ανάμικτα λαχανικά με πατάτες, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρούτο.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα που προσφέρονται είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, μανταρίνι.
- 2) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 3) Ο παιδικός σταθμός χρησιμοποιεί πάντα νωπά προϊόντα για τη διατροφή των νηπίων εκτός από το ψάρι (γλώσσα φιλέτο).
- 4) Το γεύμα συνοδεύεται με ψωμί λευκό ή ολικής αλέσεως.
- 5) Το γάλα είναι φρέσκο.
- 6) Τα ζυμαρικά είναι ολικής αλέσεως

Από τη Διεύθυνση