



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

ΜΑΪΟΣ/2018

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο, ταχίни με κακάο ή ταχίни με μέλι.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Ρύζι πιλάφι με κιμά μοσχαρίσιο και σάλτσα φρέσκιας ντομάτας και μυρωδικών.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι ψητό με πατάτες φούρνου, σαλάτα βραστών λαχανικών.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Μπισκότα βρώμης ή ολικής άλεσης.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, χρωματιστές πιπεριές και κριθαράκι (γιουβέτσι), τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Κέικ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και βρώμη ή ψωμί με βούτυρο, μέλι ή μαρμελάδα.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο

ΓΕΥΜΑ: Λαδερό: **4/05:** μπριάμ, **11/05:** σπανακόρυζο, **18/05:** πατάτες με ανάμικτα λαχανικά, **25/05:** γεμιστά.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί του τοστ – γαλοπούλα βραστή.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

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

Από τη Διεύθυνση