



## 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