



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΛΙΟΣ 2018

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα, βρώμη ή ψωμί με la vache qui rit ή philadelphia.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Μπισκότα δημητριακών.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Μοσχαράκι γιουβέτσι, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι με πατάτες στο φούρνο, λεμονάτο, σαλάτα βραστών λαχανικών (μπρόκολο, καλαμπόκι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί και γαλοπούλα.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι πιλάφι, καροτοσαλάτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα, βρώμη ή ψωμί με la vache qui rit ή philadelphia.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Λαδερό **06/7:** Πατάτες με ανάμικτα λαχανικά, **13/07:** Μπάμιες με πατάτες, **20/07:** Φασολάκια με πατάτες.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο ή ταχίни-κακάο.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα που προσφέρονται είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, βερύκοκο, ακτινίδιο, πεπόνι.
- 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 άλεσης
- 6) Το γάλα είναι φρέσκο.

Από τη Διεύθυνση