



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ/2017

### ΔΕΥΤΕΡΑ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** Ψαρόσουπα με λαχανικά.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Ψωμί με τυρί κασέρι και γαλοπούλα βραστή.

### ΤΡΙΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Γαλοπούλα φιλέτο με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα (λάχανο – μαρούλι).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Τσουρέκι.

### ΤΕΤΑΡΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

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

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Μπισκότα ολικής άλεσης.

### ΠΕΜΠΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχάρι σούπα με σέλινο, καρότα, ζυμαρικό πεπονάκι.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** 8/12: φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα, 15/12: ανάμικτα λαχανικά με πατάτες, τυρί φέτα, 22/12: αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα, 29/12: φασολάδα, ελιές, κασεροπιτάκια.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρούτο.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

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

Από τη Διεύθυνση