



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ/2018

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί κασέρι.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόσουπα με ρύζι και τυρί φέτα.

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 στον φούρνο (λεμονάτο), σαλάτα βραστών λαχανικών.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Μπισκότα βρώμης.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Κουλουράκια με μήλο – κανέλλα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: **05/01:** ανάμικτα λαχανικά με πατάτες, τυρί φέτα, **12/01:** μαυρομάτικα με ρύζι, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια, **19/01:** πατάτες με καλαμπόκι, αρακά, καρότα, τυρί φέτα, **26/01:** αγκινάρες με πατάτες αλά πολίτα, τυρί φέτα, **02/02:** μπάμιες με πατάτες, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1) Τα φρούτα που προσφέρονται είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ξυνόμηλο, 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) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί λευκό ή ολικής άλεσης.
- 5) Το γάλα είναι φρέσκο.
- 6) Ο παιδικός σταθμός έχει το δικαίωμα αλλαγής του διαιτολογίου.

Από τη Διεύθυνση