



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ/2018

### ΔΕΥΤΕΡΑ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** Ψαρόσουπα με λαχανικά.

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

### ΤΡΙΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Γαλοπούλα με ρύζι πιλάφι, σαλάτα (λάχανο – καρότο).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Κέικ με γεύση λεμόνι ή βανίλια.

### ΤΕΤΑΡΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

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

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Κρουασάν βουτύρου.

### ΠΕΜΠΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχάρι σούπα με σέλινο, πράσο, φρέσκο κρεμμυδάκι, καρότο, ζυμαρικό αστεράκι.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ: 09/02:** φασολάδα, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια, **16/02:**

λαχανόρυζο, τυρί φέτα, **23/02:** φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα, **02/03:** μπριάμ, τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρούτο.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα που προσφέρονται είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, μανταρίνι, ξινόμηλο.
- 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) Το γεύμα συνοδεύεται με ψωμί λευκό ή ολικής αλέσεως.
- 5) Το γάλα είναι φρέσκο.
- 6) Τα ζυμαρικά είναι ολικής αλέσεως