



**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ/2018**

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Καλαμπογκοφρέτες με φυστικοβούτυρο.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο κοκκινιστό με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, χυλοπίτες χωριάτικες και τυρί φέτα, καροτοσαλάτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί κασέρι.

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι - κακάο ή ταχίνι με μέλι ή φυστικοβούτυρο.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά, τριμμένο τυρί και σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Μουστοκούλουρα - κουλουράκια σταφίδας με σουσάμι.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο

ΓΕΥΜΑ: 07/09: Μαυρομάτικα με ρύζι, ελιές, φέτα, 14/09: Πατάτες με μπάμιες, τυρί φέτα, 21/09: Γεμιστά, τυρί φέτα, 28/09: Πατάτες με ανάμικτα λαχανικά, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Τοστ με τυρί - γαλοπούλα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα που προσφέρονται είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, σύκο, ξινόμηλο, πεπόνι, καρπούζι, ροδάκινο.
- 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) Τα ζυμαρικά είναι ολικής αλέσεως, το ψωμί λευκό ή ολικής αλέσεως.
- 5) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 6) Το γάλα είναι φρέσκο.

Από τη Διεύθυνση