



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ/2018

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης ή ψωμί με τυρί κασέρι ή γραβιέρα.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακόπιτα, τυρόπιτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γκοφρέτες καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο γιουβέτσι με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, χρωματιστές πιπεριές, (σαλάτα λάχανο - καρότο).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Μπισκότα βρώμης με γέμιση ταχίни.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί κασέρι ή γραβιέρα.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Μπιφτέκια από μοσχαρίσιο κιμά με ρύζι πιλάφι, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Κέικ λεμονιού με αλεύρι ολικής άλεσης.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και βρώμη ή ψωμί με τυρί κασέρι ή γραβιέρα.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Λαδερό, **09/11:** Μπριαμ, τυρί φέτα, **16/11:** μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, **23/11:** πατάτες με ανάμικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **30/11:** φασολάδα, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι.

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