

# ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ

**ΙΟΥΝΙΟΣ/2019**

## ΔΕΥΤΕΡΑ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

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

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γκοφρέτες καλαμποκιού ή ρυζιού με φυστικοβούτυρο ή ταχίни με μέλι ή ταχίни με κακάο.

## ΤΡΙΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Κοτόπουλο με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας και χωριάτικες χυλοπίτες, σαλάτα (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

## ΤΕΤΑΡΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

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

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

## ΠΕΜΠΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχαράκι με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας και κριθαράκι (γιουβέτσι), τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο

**ΓΕΥΜΑ:** Λαδερό: **07/06:** μπάμιες με πατάτες, **14/06:** μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, τυρί φέτα, ελιές, **21/06:** πατάτες με ανάμικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **28/05:** γεμιστά, τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γιαούρτι με μέλι ή φρέσκα φρούτα.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, μανταρίνι, ξινόμηλο, πεπόνι, ροδάκινο, βερούκοκο.
- 2) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί είναι λευκό ή ολικής άλεσης.
- 3) Το γάλα είναι φρέσκο ημέρας (διάρκειας έως 6 ημερών)
- 4) Τα τυριά είναι από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.
- 5) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 6) Το ταχίни με μέλι ή με κακάο και το φυστικοβούτυρο παρασκευάζονται στη κουζίνα μας.
- 7) Το μέλι είναι από μικρούς έλληνες παραγωγούς.
- 9) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα.
- 10) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).