

# ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ **ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2021**

## ΔΕΥΤΕΡΑ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα Φρούτα.

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

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γκοφρέτες καλαμποκιού ή ρυζιού ή ψωμί ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο ή ταχίνι με μέλι ή ταχίνι με κακάο.

## ΤΡΙΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Κοτόπουλο με ρύζι πιλάφι, φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

## ΤΕΤΑΡΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

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

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Πολύσπορο ψωμί του τοστ ολικής άλεσης (ή λευκό) με κασέρι και γαλοπούλα βραστή.

## ΠΕΜΠΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

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

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

**ΓΕΥΜΑ:** **05/02:** πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα **12/02:** μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, τυρί φέτα, **19/02:** αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα **26/02:** μπριάμ, τυρί φέτα.

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

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, μανταρίνι.
- 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 ταχίνι 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) Το φυστικοβούτυρο προσφέρεται μόνο στους μαθητές του προνηπίου και του νηπιαγωγείου.
- 11) Το γιαούρτι είναι από αιγοπρόβειο γάλα.
- 12) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).

Από τη Διεύθυνση