

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ/2021

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

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 ρύζι πιλάφι (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τόστ ολικής άλεσης με τυρί κασέρι ή γαλοπούλα βραστή.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Μοσχάρι γιουβέτσι με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: 08/10: Φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα, **15/10:** ριζότο με λαχανικά εποχής, τυρί φέτα, **22/10:** Πατάτες με μπάμιες, φέτα, **29/10:** ρύζι με μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, τυρί φέτα,

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι ή φρέσκα φρούτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ξινόμηλο.
- 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.
- 10) Το φυστικοβούτυρο προσφέρεται μόνο στους μαθητές του νηπιαγωγείου.
- 11) Το γιαούρτι είναι από αιγοπρόβειο γάλα.

12) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα, ανάλατο, χαμηλών λιπαρών.

13) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).

Από τη Διεύθυνση