

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ/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 χυλοπίτες χωριάτικες, σαλάτα (αγγούρι, 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 με πατάτες, σαλάτα βραστών λαχανικών (μπρόκολο, κουνουπίδι, καλαμπόκι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ 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 σούπα με σέλινο, καρότο και πεπονάκι ζυμαρικό, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: 03/12: ρύζι με μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, τυρί φέτα, **10/12:** σπανακόριζο, τυρί φέτα,

17/12: πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **24/12:** φασολάδα ελιές, σπανακοπιτάκια,

τυροπιτάκια, **31/12:** ρύζι με μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι και 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