

## ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ/2022**

### 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:** Μακαρόνια με κιμά, τυρί παρμεζάνα, 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 ψητό με πατάτες φούρνου, σαλάτα βραστών λαχανικών (μπρόκολο, καλαμπόκι, κουνουπίδι, καρότο, παντζάρι).

**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:** Κοτόσουπα, τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** **07/01:** ρύζι με μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, τυρί φέτα, **14/01:** πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **21/01:** ρύζι με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **28/01:** πατάτες με φασολάκια, 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