

## ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΙΟΥΝΙΟΣ/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:** : Κοτόπουλο με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας και χυλοπίτες χωριάτικες, τυρί τριμμένο, σαλάτα (μαρούλι, αγγούρι).

**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 με μέλι ή ταχίни με πορτοκάλι, φυστικοβούτυρο.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχάρι με κριθαράκι γιουβέτσι, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι, μαρούλι).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** 10/6: ρύζι με λαχανικά εποχής, φέτα, 17/6: πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα,

24/6: ρύζι με μαυρομάτικα φασόλια, ελιές, τυρί φέτα, 1/7: Πατάτες με μπάμιες, τυρί φέτα,

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

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, βερίκοκο, πεπόνι.
- 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 ή αγελαδινό χαμηλών λιπαρών.
- 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