

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ/2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης 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: 7/11: Μακαρόνια βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι και μαρούλι)

14/11: Γιουβαρλάκια, τυρί φέτα **21/11:** Μακαρόνια βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι και μαρούλι) **28/11:** Γιουβαρλάκια, τυρί φέτα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με τυρί κασέρι και γαλοπούλα βραστή

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι, μαρούλι)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΓΕΥΜΑ: 10/11: Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα **17/11:** Πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά και τυρί φέτα **24/11:** Πατάτες με αρακά και τυρί φέτα **1/12:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι και φρέσκα φρούτα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, πορτοκάλι.
- 2) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί είναι λευκό ή ολικής άλεσης.
- 3) Το γάλα είναι φρέσκο ημέρας αγελαδινό ή κατσικίσιο (διάρκειας έως 6 ημερών).
- 4) Τα τυριά είναι από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.
- 5) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 6) Το μέλι είναι από μικρούς Έλληνες παραγωγούς.
- 7) Το φυστικοβούτυρο προσφέρεται μόνο στους μαθητές του νηπιαγωγείου.
- 8) Το γιαούρτι είναι από αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα.
- 9) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα, ανάλατο, χαμηλών λιπαρών.
- 10) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).

Από τη Διεύθυνση