

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ/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:** Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα (λάχανο, καρότο)

**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:** Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι

**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: 7/12:** Μοσχάρι με λαχανικά (σέλινο, καρότο, κολοκυθάκι) και ζυμαρικό πεπονάκι

**14/12:** Μοσχάρι γιουβέτσι με τυρί φέτα, **21/12:** Μοσχάρι με λαχανικά (σέλινο, καρότο,

κολοκυθάκι) και ζυμαρικό πεπονάκι **28/12:** Μοσχάρι γιουβέτσι με τυρί φέτα

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα φρούτα

**ΓΕΥΜΑ: 8/12:** Πατάτες με φασολάκια, τυρί φέτα, **15/12:** Πατάτες με ανάμικτα λαχανικά και τυρί

φέτα, **22/12:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα, **29/12:** Φασολάδα, ελιές,

σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

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

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, πορτοκάλι, μανταρίνι.
- 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