

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

### 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 κοκκινιστό με ρύζι πλάφι, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα)

**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:** Μοσχάρι γιουβέτσι, τυρί φέτα

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα φρούτα

**ΓΕΥΜΑ: 7/06:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα,

**14/06:** Μπριάμ, τυρί φέτα, **21/06:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα,

**28/06:** Αρακάς με πατάτες, καλαμπόκι και καρότα (λεμονάτο), τυρί φέτα

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, καρπούζι, βερίκοκο, πεπόνι.
- 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