

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης, ψωμί με τυρί κασέρι ή τυρί του τοστ, βούτυρο με μέλι ή μαρμελάδα φράουλα (χωρίς ζάχαρη).

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι ψητό (γλώσσα φιλέτο) με ρύζι και βραστά λαχανικά (φασολάκια, καρότο, παντζάρι, μπρόκολο, καλαμπόκι, κουνουπίδι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο ή ταχίνι με μέλι ή ταχίνι με κακάο ή ταχίνι με ρόδι.

ΤΡΙΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι και κακάο ή ταχίνι με μέλι ή φυστικοβούτυρο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια

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

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι κακάο ή ταχίνι μέλι ή ταχίνι με ρόδι, φυστικοβούτυρο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με κριθαράκι (γιουβέτσι) με τυρί τριμμένο ή τυρί φέτα, σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: 04/09: Μπριάμ, τυρί φέτα, **11/09:** Αγκινάρες με πατάτες, καρότα α λα πολίτα, τυρί φέτα

18/09: Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί, **25/09:** Πατάτες με μπάμιες, τυρί φέτα

2/10: Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι, ή κρέμα βανίλια (άνθος αραβοσίτου), ή κέικ με μπανάνα κακάο και μέλι, ή φρέσκα φρούτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, πεπόνι, καρπούζι.
- 2) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί είναι λευκό ή ολικής άλεσης.
- 3) Το γάλα είναι φρέσκο αγελαδινό ή κατσικίσιο (διάρκειας έως 6 ημερών)
- 4) Τα τυριά (φέτα) 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