ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 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: Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο (χωρίς ζάχαρη) 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 ταχίνι με ρόδι ή φυστικοβούτυρο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι
ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι, μαρούλι)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γιαούρτι με δημητριακά βρώμης ολικής άλεσης (χωρίς ζάχαρη), μέλι, κανέλλα, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα φράουλα 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 ρόδι, φυστικοβούτυρο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι
ΓΕΥΜΑ: 5/11& 19/11: Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά, τυρί φέτα, 12/11&26/11: Φιλέτο γαλοπούλας με χυλοπίτες χωριάτικες και σάλτσα ντομάτας, τυρί φέτα.
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης, κανέλλα και νιφάδες βρώμης , ψωμί με τυρί κασέρι ή τυρί του τόστ.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.
ΓΕΥΜΑ: 07/11: Πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **14/11**: Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα **21/11:** Μπριάμ, τυρί φέτα, **28/11:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι, ή κρέμα βανίλια (άνθος αραβοσίτου), ή κεϊκ μπανάνας (banana bread), 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 (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) Τα δημητριακά πρωινού είναι ολικής άλεσης, το φυστικοβούτυρο και η μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη.
11) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).

Από τη Διεύθυνση