

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
03 - 07 Φεβρουαρίου 2020

Δευτέρα	Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης (60γρ) με κοτόπουλο (30γρ) και τομάτα (30γρ) μανταρίνια γάλα 1.5%
Τρίτη	Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης μήλο
Τετάρτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και αγγούρι (30γρ) μανταρίνια
Πέμπτη	Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τομάτα (30γρ) μπανάνα γάλα 1.5%
Παρασκευή	Κριτσίνια ολικής άλεσης μήλο γιαούρτι 2%

Σημείωση:

Συνιστάται τα παιδιά να εκτίθενται καθημερινά στον ήλιο για κάποια λεπτά π.χ. κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, καθώς η έκθεση του δέρματος στον ήλιο βοηθά στην σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα.