ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 20 - 24 Ιανουαρίου 2020	
Δευτέρα	ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με αυγό (50γρ) και τομάτα (30γρ) μήλο
Τρίτη	Κέικ καρότο-παντζάρι ολικής άλεσης (80γρ) μπανάνα γάλα 1.5%
Τετάρτη	Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τομάτα (30γρ) πορτοκάλι γάλα 1.5%
Πέμπτη	Κριτσίνια ολικής άλεσης μήλο γιαούρτι 2%
Παρασκευή	Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης μανταρίνια

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.