

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
10 - 14 Φεβρουαρίου 2020

Δευτέρα	Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης (60γρ) με κοτόπουλο (30γρ) και τομάτα (30γρ) μανταρίνια γάλα 1.5%
Τρίτη	Κέικ καρότο-παντζάρι ολικής άλεσης (80γρ) μήλο γάλα 1.5%
Τετάρτη	Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τομάτα (30γρ) μανταρίνια
Πέμπτη	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης μπανάνα γιαούρτι-μέλι
Παρασκευή	Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης μήλο

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.