

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 15 – 19 ΜΑΪΟΥ

Δευτέρα	Ψωμί στρογγυλό ολικής με αυγό και σος ελαιόλαδου Γάλα Μήλο
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με ημίσκληρο τυρί & αγγούρι Μήλο
Τετάρτη	Γλυκιά κολοκυθόπιτα με φύλλο Γάλα Μήλο
Πέμπτη	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Πορτοκάλι
Παρασκευή	Σπανακόπιτα Πορτοκάλι

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.