



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 19 - 23 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

<b>Δευτέρα</b>	Ψωμί στρογγυλό ολικής με αυγό και σος ελαιολάδου Μήλο
<b>Τρίτη</b>	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα Μήλο
<b>Τετάρτη</b>	Κέικ καρότο-παντζάρι Γιαούρτι με μέλι Μήλο
<b>Πέμπτη</b>	Πρασόπιτα Μήλο Γάλα
<b>Παρασκευή</b>	Σπανακόπιτα 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.