

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 20 – 24 ΜΑΡΤΙΟΥ	
Δευτέρα	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα Μήλο
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με τυρί και αγγούρι Γάλα Μήλο
Τετάρτη	Σπανακόπιτα Πορτοκάλι
Πέμπτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο και ντομάτα Γάλα Μήλο
Παρασκευή	Πρασόπιτα 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.