

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 22 – 26 ΜΑΪΟΥ

Δευτέρα	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί & τομάτα Γάλα Μήλο
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με ημίσκληρο τυρί & αγγούρι Μήλο
Τετάρτη	Σπανακοτυρόπιτα ολικής Μήλο
Πέμπτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο & τομάτα Γάλα Πορτοκάλι
Παρασκευή	Πρασόπιτα ολικής 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.