

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 23 - 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ	
Δευτέρα	Ψωμί στρογγυλό ολικής με κοτόπουλο και ντομάτα Μήλο Γάλα
Τρίτη	Τοστ ολικής με τυρί και τομάτα Μήλο Γάλα
Τετάρτη	Παραδοσιακή τυρόπιτα με πλιγούρι Μανταρίνια
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με τυρί και αγγούρι Μήλο
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.