

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 24 – 28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Δευτέρα	Ψωμί στρογγυλό ολικής με αυγό και σος ελαιόλαδου Γάλα Μήλο
Τρίτη	Τοστ ολικής με τυρί και ντομάτα Μήλο
Τετάρτη	Γλυκιά κολοκυθόπιτα με φύλλο Μήλο
Πέμπτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο και ντομάτα Μήλο Γάλα
Παρασκευή	Πρασόπιτα 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.