

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ – 3 ΜΑΡΤΙΟΥ

Δευτέρα	ΑΡΓΙΑ
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με χούμους, σος και αγγούρι Μήλο
Τετάρτη	Σπανακόπιτα Γιαούρτι με μέλι Πορτοκάλι
Πέμπτη	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Μήλο Γάλα
Παρασκευή	Πρασόπιτα Μπανάνα

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.