



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 29 ΜΑΪΟΥ – 2 ΙΟΥΝΙΟΥ

Δευτέρα	Τοστ ολικής με ημίκληρο τυρί & τομάτα Γιαούρτι Μήλο
Τρίτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο & τομάτα Γάλα Μήλο
Τετάρτη	Πρασοτυρόπιτα ολικής Γιαούρτι Μήλο
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με αυγό & σος ελαιολάδου Γάλα Πορτοκάλι
Παρασκευή	Σπανακόπιτα 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.