



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 3 – 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

<b>Δευτέρα</b>	Ψωμί στρογγυλό ολικής με αυγό και σος ελαιολάδου Γάλα Μήλο
<b>Τρίτη</b>	Ψωμί στρογγυλό ολικής με χούμους, σος ελαιολάδου & αγγούρι Γάλα Μήλο
<b>Τετάρτη</b>	Πρασόπιτα Πορτοκάλι
<b>Πέμπτη</b>	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί & ντομάτα Μήλο
<b>Παρασκευή</b>	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.