

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 6-10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ	
Δευτέρα	Ψωμί στρογγυλό ολικής με τυρί και αγγούρι Μήλο
Τρίτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο και ντομάτα Γάλα Μήλο
Τετάρτη	Σπανακοτυρόπιτα Πορτοκάλι
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό με αυγό και σος ελαιόλαδου Γάλα Μήλο
Παρασκευή	Πρασοτυρόπιτα 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.