

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 6 – 10 ΜΑΡΤΙΟΥ	
Δευτέρα	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Μήλο
Τρίτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο και τομάτα Γάλα Μήλο
Τετάρτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με χούμους, σος και αγγούρι Πορτοκάλι
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με τυρί και αγγούρι Μήλο Γάλα
Παρασκευή	Σπανακόπιτα Φρούτο

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.