

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 8 – 12 ΜΑΪΟΥ

Δευτέρα	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα Μήλο
Τρίτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο & ντομάτα Γάλα Μήλο
Τετάρτη	Σπανακοτυρόπιτα Μήλο
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι Γάλα Πορτοκάλι
Παρασκευή	Πρασόπιτα 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.