



Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Δεκέμβριο

Ακολουθεί τις επιταγές του χειμώνα .
Έτσι ,ευθυγραμμισμένοι με τη Μεσογειακή διατροφή και χρησιμοποιώντας τα χειμωνιάτικα λαχανικά ,προσφέρουμε στα παιδιά πιάτα χαρούμενα, θρεπτικά και θερμαντικά.



Η διατροφολόγος συμβουλεύει:

ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	1/12 2/12	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες, πράσινη σαλάτα Τυρόπιτα, σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	5/12 6/12 7/12 8/12 9/12	Ψαρόσουπα με ανάμικτα λαχανικά Μπιφτέκια, πατάτες φούρνου & πράσινη σαλάτα Φακές με ρύζι και κριτσίνια ολικής αλέσεως Κοτόπουλο κατσαρόλας με πατάτες & σαλάτα Μακαρονάκι κοφτό με κόκκινη σάλτσα, φέτα & σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	12/12 13/12 14/12 15/12 16/12	Ψαρόσουπα(ψάρι βραστό, κολοκυθάκια, καρότα, πατάτες, σέλινο) Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα Ρύζι με ανάμικτα λαχανικά Κοτόσουπα με λαχανικά Τυρόπιτα και ανάμικτη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19/12 20/12 21/12 22/12 23/12	Φιλέτο ψαριού, πατάτες , διάφορα λαχανικά Μπιφτέκια φούρνου με ρύζι & ανάμικτα λαχανικά Φασολάδα με καρότο και φέτα Κοτόπουλο κοκκινιστό με ζυμαρικά και πράσινη σαλάτα Σουφλέ πατάτας με ζαμπόν και τυρί , ανάμικτη σαλάτα

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

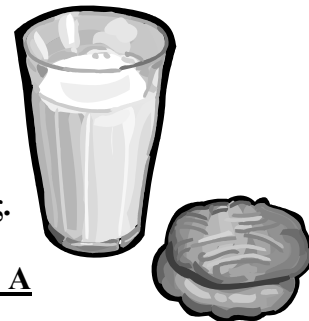
Ψωμί ολικής αλέσεως

Βούτυρο ,μαρμελάδα η μέλι

Αυγό βραστό, ψωμί ολικής αλέσεως

Τυρί κίτρινο η άσπρο, ψωμί ολικής αλέσεως η κριτσίνια

Όλα τα πρωινά συνοδεύονται από γάλα ή φρέσκα φρούτα εποχής.



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ

- * Γάλα
- * Φυσιικός χυμός
- * Μπισκότα
- * Κέικ
- * Μουστοκούλουρα
- * Κριτσίνια ολικής αλέσεως και μαλακό τυρί

Η επιλογή των απογευματινών καθορίζεται από το πρωινό και το κύριο γεύμα