



**Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Οκτώβριο**, δίνει έμφαση στην ποικιλία λαχανικών δημητριακών και οσπρίων της Μεσογειακής διατροφής, με κύριο στόχο το κάθε γεύμα να είναι πλήρες διατροφικά αλλά και να διευρύνει τους διατροφικούς ορίζοντες του παιδιού.



**Η διατροφολόγος συμβουλεύει:**

ΔΕΥΤΕΡΑ	3/10	Ψάρι αλά σπετσώτα , ρυζοσαλάτα
ΤΡΙΤΗ	4/10	Μπιφτεκάκια φούρνου με πατάτες, σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	5/10	Ελληνική φασολάδα , καροτοσαλάτα
ΠΕΜΠΤΗ	6/10	Κοτόπουλο με ρύζι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	7/10	Κριθαράκι κοκκινιστό, τριμμένο τυρί , σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	10/10	Ψαρόσουπα(ψάρι βραστό, κολοκυθάκια, καρότα, πατάτες, σέλινο)
ΤΡΙΤΗ	11/10	Σουτζουκάκια με ρύζι, πράσινη σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	12/10	Ρεβίθια φούρνου , αυγό , σαλάτα
ΠΕΜΠΤΗ	13/10	Κοτόπουλο ριγανάτο με πατάτες , σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	14/10	Τυρόπιτα, πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	17/10	Ψάρι φούρνου με μυρωδικά, πατατοσαλάτα
ΤΡΙΤΗ	18/10	Ρολό με αυγό και καρότα , σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	19/10	Φακές με ρύζι και λαχανικά
ΠΕΜΠΤΗ	20/10	Κοτόσουπα με λαχανικά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	21/10	Φασολάκια και αρακάς κοκκινιστά με πατάτες , τυρί, αγγουράκι
ΔΕΥΤΕΡΑ	24/10	Ψαρόσουπα(ψάρι βραστό, κολοκυθάκια, καρότα, πατάτες, σέλινο)
ΤΡΙΤΗ	25/10	Παστίσιο, σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	26/10	Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες , τυρί, καροτοσαλάτα
ΠΕΜΠΤΗ	27/10	Κοτόπουλο με χυλοπίτες , ανάμεικτη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	31/10	Ψάρι βραστό , πατάτες , σαλάτα

**ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30**

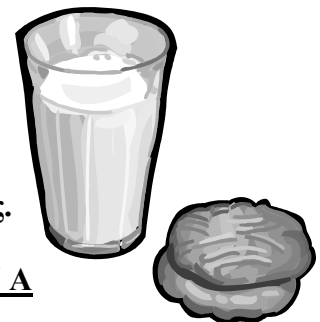
Ψωμί ολικής αλέσεως

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**