



Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Σεπτέμβριο είναι μία ήπια εισαγωγή στην Μεσογειακή διατροφή με κύριο στόχο το κάθε γεύμα να εξασφαλίζει στα παιδιά υψηλή πρόσληψη υδατανθράκων, φυτικών ινών και βιταμινών και χαμηλή πρόσληψη κεκορεσμένων λιπαρών. Παράλληλα τα παιδιά καθημερινά θα εξοικειώνονται τόσο με την αξιοσημείωτη ποικιλία των τροφών και των συνδυασμών τους, όσο και με την ευρεία κατανάλωση των ακολούθων τροφίμων στα οποία στηρίζεται η Μεσογειακή διατροφή.



Η διατροφολόγος συμβουλεύει:

ΔΕΥΤΕΡΑ	5/9	Μακαρόνια με κιμά τριμμένο τυρί, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	6/9	Φιλέτο ψαριού λεμονάτο φούρνου, πατατοσαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	7/9	Φασολάκια λαδερά με πατάτες, αυγό, καροτοσαλάτα
ΠΕΜΠΤΗ	8/9	Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	9/9	Σπανακόπιτα, καροτοσαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	12/9	Γιουβαρλάκια με καρότα, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	13/9	Ψαρόσουπα(ψάρι βραστό, κολοκυθάκια, καρότα, πατάτες, σέλινο)
ΤΕΤΑΡΤΗ	14/9	Φακές, κριτσίνια ολικής αλέσεως, καροτοσαλάτα
ΠΕΜΠΤΗ	15/9	Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες & άλλα λαχανικά, τοματοσαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16/9	Ζυμαρικά με σάλτσα, λαχανικά, τυρί τριμμένο, πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	19/9	Σουτζουκάκια με ρύζι, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	20/9	Ψαρόσουπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	21/9	Γίγαντες φούρνου, σαλάτα, ψωμάκι ολικής αλέσεως
ΠΕΜΠΤΗ	22/9	Κοτόπουλο λεμονάτο με χυλοπίτες, πράσινη σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	23/9	Μπριάμ (κολοκυθάκια, πατάτες, τυρί, αγγουράκι)
ΔΕΥΤΕΡΑ	26/9	Μακαρόνια φούρνου, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	27/9	Ψάρι ριγανάτο φούρνου, πατάτες, τοματοσαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	28/9	Σούπα μινεστρόνε, ψωμάκι ολικής αλέσεως
ΠΕΜΠΤΗ	29/9	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, πράσινη σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	30/9	Τραχανάς η μανέστρα ,τυρί φέτα, καροτοσαλάτα

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

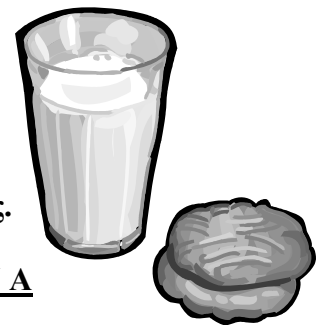
Ψωμί ολικής αλέσεως

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

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