



Πρόγραμμα διατροφής

Χειμώνας 2014-2015

1η εβδομάδα		2η εβδομάδα			
	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
Δ	Ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα	Φακές (με φέτα & ψωμί)	Δ	Ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα	Αρακά με πατάτες-καρότα (με φέτα & ψωμί)
Τ	Αυγό βραστό με ψωμί	Κρεατόσουπα	Τ	Αυγό βραστό με ψωμί	Χυλοπίτες με κοτόπουλο κοκκινιστό & σαλάτα (αγγούρι-ντομάτα)
Τ	Δημητριακά με γάλα	Πέννες 4 τυριά & σαλάτα (αγγούρι-ντομάτα)	Τ	Δημητριακά με γάλα	Γιουβαρλάκια (με φέτα & ψωμί)
Π	Σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα	Ψάρι με πατάτες στο φούρνο & σαλάτα (λάχανο-καρότο)	Π	Σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα	Ψάρι πλακί & σαλάτα (λάχανο-καρότο)
Π	Τσουρέκι ή κέικ	Σπανακοτυρόπιτα σπιτική (αγγούρι-ντομάτα)	Π	Τσουρέκι ή κέικ	Φασολάδα, με φέτα & ψωμί

- Το πρωινό γεύμα των παιδιών, ξεκινά να σερβίρεται στις 9.00 π.μ. και ολοκληρώνεται στις 09.45 π.μ., οπότε και ξεκινά το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα.
- Στις 11.00 π.μ., δίνεται φρεσκοστιμμένος χυμός πορτοκάλι ή φρούτα εποχής.
- Στις 15.30 μ.μ., σερβίρονται είτε φρούτα εποχής, όπως: μπανάνα/ αχλάδι/ πορτοκάλι/ ακτινίδιο, είτε γιαούρτι με μέλι.

3η εβδομάδα			4η εβδομάδα		
	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
Δ	Ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα	Τραχανάς, με ντομάτα (με φέτα & ψωμί)	Δ	Ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα	Σούπα με φασόλια μαυρομάτικα (με φέτα & ψωμί)
Τ	Αυγό βραστό με ψωμί	Κοτόπουλο λεμονάτο, με ρύζι & σαλάτα (λάχανο-καρότο)	Τ	Αυγό βραστό με ψωμί	Κοτόσουπα
Τ	Δημητριακά με γάλα	Μπιφτέκια με πουρέ & σαλάτα (αγγούρι-ντομάτα)	Τ	Δημητριακά με γάλα	Παστίτσιο & σαλάτα (αγγούρι-ντομάτα)
Π	Σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα	Ψαρόσουπα	Π	Σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα	Ψαροκροκέτες με βραστά λαχανικά (φέτα & ψωμί)
Π	Τσουρέκι ή κέικ	Λαχανόρυζο (με φέτα & ψωμί)	Π	Τσουρέκι ή κέικ	Μακαρόνια ναπολιτάνε, με τυρί τριμμένο & σαλάτα (λάχανο-καρότο)

- Τα φαγητά, μαγειρεύονται ελαφριά-χωρίς πολλά καρυκεύματα, ενώ συνοδεύονται από ψωμί, τυρί και σαλάτα εποχής, κατά περίπτωση.
- Το ψωμί και τα δημητριακά μας είναι ολικής άλεσης.
- Τα αυγά και τα φρούτα μας είναι βιολογικής καλλιέργειας.
- Όταν για κάποιο λόγο χρειάζεται κάποιο παιδί να κάνει δίαιτα σε κάποιες τροφές, οι γονείς μας ενημερώνουν και στέλνουν για αυτές τις ημέρες, φαγητό από το σπίτι.

Ευχαριστούμε.