

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
14 – 18 Μαρτίου 2022

Δευτέρα	Μουστοκούλουρο ολικής άλεσης γιαούρτι
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι μήλο κόκκινο
Τετάρτη	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης πορτοκάλι
Πέμπτη	Μακρόστενο ψωμί ολικής με ψητή ομελέτα λαχανικών μήλο πράσινο γιαούρτι
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης πορτοκάλι

Σημειώσεις:

- 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.
- Σε περίπτωση που θα θέλατε να αναφέρετε κάτι στο Ινστιτούτο, παρακαλούμε να συμπληρώνετε τη φόρμα αναφορών και στο πλαίσιο του δυνατού αυτή να συνοδεύεται από σχετική φωτογραφία.

Υλοποιείται από το:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Χρηματοδοτείται από:

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ