

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
09 – 13 Μαΐου 2022

Δευτέρα	Μουστοκούλουρο ολικής άλεσης Μπανάνα Γιαούρτι
Τρίτη	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης με κοτόπουλο Κόκκινο μήλο Κέικ ολικής άλεσης με καρότο και παντζάρι
Τετάρτη	Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι Γάλα
Πέμπτη	Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Πράσινο μήλο Γιαούρτι
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι Γάλα

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