

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
22 – 26 Νοεμβρίου 2021

Δευτέρα	Τοστ ολικής άλεσης, κοτόπουλο και καρότο Μήλο κόκκινο Γάλα
Τρίτη	Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Αχλάδι
Τετάρτη	Πρασόπιτα ολικής άλεσης Μήλο πράσινο
Πέμπτη	Αραβική πίτα ολικής άλεσης με αυγό και τομάτα Μήλο κόκκινο Γάλα
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Μπανάνα

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:

Δωρητής: