

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
13 – 17 Δεκεμβρίου 2021

Δευτέρα	Μουστοκούλουρο ολικής άλεσης Μπανάνα Γάλα
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι Μανταρίνια
Τετάρτη	Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης Μήλο πράσινο
Πέμπτη	Αραβική πίτα ολικής άλεσης με αυγό και καρότο Μήλο κόκκινο 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:

Δωρητής: