

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**  
**17 – 21 Ιανουαρίου 2022**

<b>Δευτέρα</b>	Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι Μήλο κόκκινο Γάλα
<b>Τρίτη</b>	Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι
<b>Τετάρτη</b>	Μουστοκούλουρο ολικής άλεσης Μπανάνα Γιαούρτι
<b>Πέμπτη</b>	Αραβική πίτα ολικής άλεσης με αυγό και καρότο Πορτοκάλι
<b>Παρασκευή</b>	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Μήλο πράσινο

**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

Δωρητής:

 ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΣΤΕΡΕΑΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ