

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>Δεκατιανό</b>	Τοστ με άπαχο τυρί και φρούτο ή μια χούφτα ανάλατοι ξηροί καρποί	Μπάρα δημητριακών και φρούτο ή 1 γιαούρτι με δημητριακά	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης ή 1 αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί και ψιλοκομμένα λαχανικά	Ψωμί με μέλι και ταχίни και φρούτο ή παστελάκι	2-3 κράκερ ή κριτσίνια με 1 κομμάτι τυρί ή γάλα με δημητριακά και αποξηραμένα φρούτα
<b>Μεσημεριανό (για τα παιδιά του ολοήμερου)</b>	Ζυμαρικά ή ρύζι (μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα και τυρί, γεμιστά με τυρί ή αυγό, ρύζι ανάμεικτο με λαχανικά και τυρί ή αυγό, κριθαράκι ή ρύζι με σάλτσα και τυρί)	Κρέας λευκό ή κόκκινο (μπιφτέκια, γιουβαρλάκια, σουτζουκάκια με ρύζι/πουρέ, κοτόπουλο μαγειρευτό με πατάτες/ρύζι/κριθαράκι, μοσχάρι με πατάτες/ρύζι/κριθαράκι)	Λαδερό και 1 φέτα ψωμί	Ψάρι με πατάτες ή ρύζι και σαλάτα λαχανικών	Όσπρια ή λαχανικά και 1 φέτα ψωμί

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΝΗΣΙΑΓΩΓΕΙΟ**