

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
02 – 06 Μαΐου 2022

Δευτέρα	ΑΡΓΙΑ
Τρίτη	Μακρόστενο ψωμί ολικής άλεσης με κοτόπουλο, καρότο και σος ελαιολάδου Κόκκινο μήλο Γάλα
Τετάρτη	Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι Γιαούρτι
Πέμπτη	Στρογγυλό ψωμί ολικής άλεσης με αυγό, τομάτα και σος ελαιολάδου Πράσινο μήλο Γιαούρτι
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Μπανάνα 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.