

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
31 Ιανουαρίου – 04 Φεβρουαρίου 2022

Δευτέρα	Μουστοκούλουρο ολικής άλεσης Πορτοκάλι Γιαούρτι
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι Μπανάνα
Τετάρτη	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης Μήλο κόκκινο
Πέμπτη	Αραβική πίτα ολικής άλεσης με κοτόπουλο και καρότο Μήλο πράσινο Γάλα
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:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Δωρητής:

 ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ