

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
28 Μαρτίου – 01 Απριλίου 2022

| | |
|------------------|---|
| Δευτέρα | Στρογγυλό ψωμί ολικής άλεσης με αυγό και αγγούρι Μπανάνα Γιαούρτι |
| Τρίτη | Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Πράσινο μήλο |
| Τετάρτη | Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι Γιαούρτι |
| Πέμπτη | Κοτόπιτα ολικής άλεσης Κόκκινο μήλο Γάλα |
| Παρασκευή | Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι Γιαούρτι |

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

Χρηματοδοτείται από:

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ