|  |
| --- |
| **ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ****14 Φεβρουαρίου –20Φεβρουαρίου 2024** |
| **Τετάρτη 14/2** | Σάντουιτς με μακρόστενο ψωμάκι ολικής άλεσης, κοτόπουλο, καρότο και σος ελαιολάδουΠορτοκάλι |
| **Πέμπτη 15/2** | Κέικ καρότοΓάλαΚόκκινο μήλο |
| **Παρασκευή 16/2** | ΜουστοκούλουροΓιαούρτι με μέλιΜπανάνα |
| **Δευτέρα 19/2** | Σάντουιτς με στρογγυλό ψωμάκι ολικής άλεσης, αυγό, καρότο και σος ελαιολάδουΓάλαΑχλάδι |
| **Τρίτη 20/2** | Στρογγυλό ψωμάκι ολικής άλεσηςΗμίσκληρο τυρίΓάλα Πράσινο μήλο |



**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.