



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 28 Φεβρουαρίου– 6 Μαρτίου 2023

Δευτέρα 27.2	ΑΡΓΙΑ
Τρίτη 28.2	Σταφιδόψωμο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τετάρτη 1.3	Ψωμί Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 2.3	Σάντουιτς με αυγό και τομάτα Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 3.3	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Αχλάδι
Δευτέρα 6.3	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι 2% Μπανάνα

### **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.