



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 13 Μαρτίου – 17 Μαρτίου 2023

Δευτέρα 13.3	Σταφιδόψωμο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 14.3	Σάντουιτς με κοτόπουλο, ντομάτα και σος ελαιολάδου Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Τετάρτη 15.3	2 φέτες ψωμί του τοστ Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 16.3	Κοτόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πράσινο μήλο
Παρασκευή 17.3	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Αχλάδι

### 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.