

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**  
**13 - 17 Δεκεμβρίου 2021**

<b>Δευτέρα</b>	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Μήλο κόκκινο Γάλα
<b>Τρίτη</b>	Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης Μανταρίνια
<b>Τετάρτη</b>	Σταφιδόψωμο ολικής άλεσης Μπανάνα Γιαούρτι
<b>Πέμπτη</b>	Αραβική πίτα ολικής άλεσης, κοτόπουλο, ημίσκληρο τυρί και καρότο Μήλο πράσινο
<b>Παρασκευή</b>	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