



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 30 Ιανουαρίου – 3 Φεβρουαρίου 2023

Δευτέρα 30.1	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι 2% Αχλάδι
Τρίτη 31.1	Πίτσα ολικής άλεσης με κοτόπουλο Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Τετάρτη 1.2	Ψωμί Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 2.2	Κολοκυθοτυρόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Αχλάδι
Παρασκευή 3.2	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Πορτοκάλι
Δευτέρα 6.2	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.