



Ιδιωτικό Γυμνάσιο Ώθηση *Taperistas 2023 - 2024*



Το πρωινό μας

- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά και 1 φρούτο
- 1 αυγό, 1 φέτα ψωμί, λίγο τυρί και 1 φρούτο ή αποξηραμένα δαμάσκηνα ή βερίκοκα
- 1 φλιτζάνι γάλα , 1-2 φέτες ψωμί με λίγο βούτυρο και μέλι και 1 φρούτο ή χυμός
- 1 γιαούρτι με δημητριακά και ξηρούς καρπούς
- 1 τοστ (ψωμί, ζαμπόν, τυρί) και 1 φρούτο ή χυμός

Το κολατσιό μας

Ψωμί του τοστ ή στρογγυλο, μπαγκέτα αραβική, πίτα, τортίγια με.....

...διάφορα πολύχρωμα λαχανικά (μαρούλι, λωρίδες καρότου, αγγούρι), σως (μουστάρδα- γιαούρτι), τυρί, ζαμπόν, γαλοπούλα, κοτόπουλο, αυγό, ταχίνι και μέλι, βούτυρο και μαρμελάδα





Το κολατσιό μας



Κουλούρι, σταφιδόψωμο, ρυζογκοφρέτες, κράκερς και κριτσίνια, μπάρες δημητριακών, σπιτική τυρόπιτα ή χορτόπιτα, σπιτικό κέικ, φρούτα



Οι δράσεις μας







ΤΡΟΟ
ΥΓΙΕΙΝΑ
ΜΕΤΑΛΟΝΟ
ΣΟΣΤΑ



THE
END

