



ΙΔΡΥΜΑ

**η παιδική στέγη****Το διαιτολόγιο κατά τον μήνα ΟΚΤΩΒΡΙΟ ,**

Η κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες είναι σημαντική προκειμένου το παιδί να λαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά, τα οποία χρειάζεται τόσο για την σωματική του ανάπτυξη όσο και για την απόδοση του στο σχολείο. Η **καθαρή διατροφή** είναι ένα είδος διατροφής κοντινό στην μεσογειακή μας διατροφή, και ακόμη καλύτερο θα μπορούσαμε να πούμε. Η **διατροφή αυτή προτείνει να τρώμε 5-6 μικρά ποιοτικά γεύματα ανά 3 ώρες**, τα γεύματα καλό είναι να τα παίρνουμε κάθε 3 ώρες ώστε να διατηρούμε τα επίπεδα της γλυκόζης σταθερά.

**Η διατροφολόγος συμβουλεύει**

ΠΕΜΠΤΗ	1/10	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	2/10	Μινεστρόνε και πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	5/10	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	6/10	Ψάρι σούπα και λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	7/10	Φακές και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	8/10	Κοτόπουλο με κριθαράκι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	9/10	Μακαρόνια κοκκινιστά και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	12/10	Μακαρόνια με κιμά, τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	13/10	Ψάρι σούπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	14/10	Φακές με καρότα και αυγό
ΠΕΜΠΤΗ	15/10	Κοτόπουλο σούπα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16/10	Αρακάς με πατάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	19/10	Γιουβαρλάκια
ΤΡΙΤΗ	20/10	Ψάρι σούπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	21/10	Φασόλια με καρότα και αυγό
ΠΕΜΠΤΗ	22/10	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	23/10	Πατάτες λεμονάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	26/10	Μακαρόνια με κιμά και πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	27/10	Ψάρι σούπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	28/10	<b>ΑΡΓΙΑ</b>
ΠΕΜΠΤΗ	29/10	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και πράσινη σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	30/10	Μινεστρόνε και σαλάτα

**ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30****Βούτυρο ,μαρμελάδα η μέλι****Αυγό βραστό, ψωμί ,τυρί κίτρινο η άσπρο,****Όλα τα πρωινά συνοδεύονται από γάλα****ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ**

- \* Γάλα
- \* Φυσιικός χυμός
- \* Μπισκότα
- \* Κέικ

**Η επιλογή των απογευματινών καθορίζεται από το πρωινό και το κύριο γεύμα**