



**Η διατροφολόγος συμβουλεύει!**

**Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα Φεβρουάριο ,**

Την περίοδο του χειμώνα, η φύση μάς προσφέρει τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Έτσι, λοιπόν, τα λαχανικά, όπως το σπανάκι, τα κρεμμύδια, ο μαϊντανός, ο άνηθος, τα μαρούλια και, γενικά, τα όσπρια, ο αρακάς, το λάχανο, το σέλινο, καθώς και τα χειμερινά φρούτα, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα αχλάδια και τα μήλα, αποτελούν τα πιο δυνατά όπλα μας στη μάχη με τις ιώσεις.

ΔΕΥΤΕΡΑ	2/2	Μακαρόνια με κιμά τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	3/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	4/2	Φακές με διάφορα λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	5/2	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	6/2	Πατάτες φούρνου με λεμόνι και ρίγανη ,τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	9/2	Γιουβαρλάκια με καρότα, πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	10/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	11/2	Φασόλια με λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	12/2	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13/2	Σούπα μινεστρόνε και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	16/2	Μακαρόνια με κιμά τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	17/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	18/2	Φακές και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	19/2	Κοτόπουλο σούπα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20/2	Τυρόπιτα, σνακ (χειροποίητο ποπ κορν) και γλυκό <b>(ΗΜΙΑΡΓΙΑ)</b>
ΔΕΥΤΕΡΑ	23/2	<b>ΑΡΓΙΑ</b>
ΤΡΙΤΗ	24/2	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	25/2	Φασόλια και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	26/2	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	27/2	Μακαρόνια κοκκινιστά και τυρί

**ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30**

Ψωμί Βούτυρο ,μαρμελάδα η μέλι

Αυγό βραστό, Τυρί κίτρινο η άσπρο,

Όλα τα πρωινά συνοδεύονται από γάλα ή φρέσκα φρούτα εποχής.



**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ**

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

