



ΙΔΡΥΜΑ

η παιδική στέγη



Το διαιτολόγιο κατά τον μήνα Ιούνιο,
Στην καλοκαιρινή ενότητα των διαιτολογίων αξιοποιούνται τα λαχανικά της εποχής σε Μεσογειακά πιάτα. Συνιστάται να μαγειρεύονται ελαφρά και το μεγαλύτερο μέρος του απαιτούμενου ελαιόλαδου να προστίθεται λίγο πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.

Η διατροφολόγος συμβουλεύει

Δευτέρα	1/6	ΑΡΓΙΑ	
Τρίτη	2/6	Ψάρι σούπα	
Τετάρτη	3/6	Φακές με λαχανικά και αβγό	
Πέμπτη	4/6	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα	
Παρασκευή	5/6	Μπριάμ λαχανικών, τυρί	
Δευτέρα	8/6	Μακαρόνια με κιμά και τυρί τομάτα, αγγούρι	
Τρίτη	9/6	Ψάρι βραστό, με ρύζι	
Τετάρτη	10/6	Φακές με λαχανικά, βραστό αυγό	
Πέμπτη	11/6	Κοτόσουπα	
Παρασκευή	12/6	Αρακάς με πατάτες και τυρί	
Δευτέρα	15/6	Μπιφτέκια φούρνου με πιλάφι, σαλάτα	
Τρίτη	16/6	Ψάρι σούπα	
Τετάρτη	17/6	Φακές με λαχανικά, βραστό αυγό	
Πέμπτη	18/6	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες, σαλάτα	
Παρασκευή	19/6	Σούπα μινεστρόνε, πράσινη σαλάτα	
Δευτέρα	22/6	Γιουβαρλάκια με καρότα και πράσινη σαλάτα	
Τρίτη	23/6	Ψάρι βραστό, με ρύζι	
Τετάρτη	24/6	Φακές με λαχανικά, αβγό	
Πέμπτη	25/6	Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα	
Παρασκευή	26/6	Σουφλέ μακαρόνια με τυρί, γάλα, πράσινη σαλάτα	
Δευτέρα	29/6	Μακαρόνια με κιμά τριμμένο τυρί και σαλάτα	
Τρίτη	30/6	Ψάρι σούπα	

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

Ψωμί, Βούτυρο, μαρμελάδα ή μέλι

Τυρί κίτρινο ή άσπρο

Όλα τα πρωίνα συνοδεύονται από γάλα ή φρέσκα φρούτα εποχής.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ**

- * Φυσικός χυμός
- * Μπισκότα
- * Κέικ

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