



ΙΔΡΥΜΑ

η παιδική στέγη

Η διατροφολόγος συμβουλεύει

Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα ΝΟΕΜΒΡΙΟ,

Οι βιταμίνες Α, Β1, Β6, C και Ε γίνονται ακόμα πιο απαραίτητες όσο κρυώνει ο καιρός. Στη διατροφή μας θα πρέπει να εντάξουμε **5 έως 7 μερίδες** λαχανικών και φρούτων της εποχής, όπως **καρότα, σπανάκι, λάχανο και μπανάνες, πορτοκάλια, μήλα, μανταρίνια, και αχλάδια**. Στο πιάτο μας είναι απαραίτητο να υπάρχουν **ψάρι, κοτόπουλο, ψητό κρέας, πατάτες βραστές ή ψητές, τυρί, κολοκύθια, αβγά, ζυμαρικά και όσπρια**.

ΔΕΥΤΕΡΑ	2/11	Μακαρόνια με κιμά, τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	3/11	Ψάρι σούπα και λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	4/11	Φακές με καρότα και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	5/11	Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	6/11	Σούπα μινεστρόνε και πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	9/11	Γιουβαρλάκια με καρότα και πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	10/11	Ψάρι σούπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	11/11	Φασολάδα με λαχανικά και αυγό
ΠΕΜΠΤΗ	12/11	Κοτόπουλο σούπα με ρύζι
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13/11	Αρακάς με πατάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	16/11	Μπιφτέκια με πατάτες και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	17/11	Ψάρι σούπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	18/11	Φακές με καρότα και αυγό
ΠΕΜΠΤΗ	19/11	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20/11	Μακαρονάκι κοκκινιστό με τριμμένο τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	23/11	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	24/11	Ψάρι σούπα με λαχανικά
ΤΕΤΑΡΤΗ	25/11	Φασολάδα με λαχανικά και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	26/11	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	27/11	Πατάτες λεμονάτες και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	30/11	Μακαρόνια με κιμά, τριμμένο τυρί και σαλάτα

ΠΡΩΙΝΟ 9.00 – 9.30

**Βούτυρο, μαρμελάδα,
ψωμί, τυρί κίτρινο ή 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