



ΙΔΡΥΜΑ

η παιδική στέγη

Το διαιτολόγιό κατά τον μήνα ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ, Αρχικά να τονίσουμε ότι η σωστή διατροφή του παιδιού κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, είναι το Α και το Ω για να ανταπεξέλθει στο δύσκολο πρόγραμμα του χειμώνα και στις απαιτήσεις του. Το παιδί χρειάζεται ποικιλία τροφίμων για τη σωστή ανάπτυξή του αλλά και για να έχει την καλύτερη σχολική απόδοση. Ετοιμάστε λοιπόν πάντοτε ένα καλό πρωινό για να ξεκινήσει η μέρα του γεμάτο ενέργεια και καλή διάθεση.

**Η διατροφολόγος συμβουλεύει**

ΤΡΙΤΗ	1/9	Κριθαράκι κοκκινιστό
ΤΕΤΑΡΤΗ	2/9	Φακές με καρότα και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	3/9	Κοτόπουλο σούπα με λαχανικά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	4/9	Πατάτες λεμονάτες, τυρί και πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	7/9	Γιουβαρλάκια με καρότα και πράσινη σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	8/9	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	9/9	Φακές με καρότα και αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	10/9	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11/9	Μακαρόνια με σάλτσα και πράσινη σαλάτα
ΔΕΥΤΕΡΑ	14/9	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	15/9	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	16/9	Φακές με αβγό
ΠΕΜΠΤΗ	17/9	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι και πράσινη σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18/9	Μπριάμ και τυρί
ΔΕΥΤΕΡΑ	21/9	Μακαρόνια με κιμά, τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	22/9	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	23/9	Φακές με καρότα και αυγό
ΠΕΜΠΤΗ	24/9	Κοτόπουλο σούπα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	25/9	Σούπα μινεστρόνε και τυρί.
ΔΕΥΤΕΡΑ	28/9	Μακαρόνια με κιμά, τριμμένο τυρί και σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	29/9	Ψάρι σούπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	30/9	Φακές με καρότα και αβγό

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

ΣΕΒΑΣΤΗ ΔΗΜ. ΜΑΡΙΑ
 ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
 ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & Μ. ΜΠΟΥΓΑΡΗ 108
 Δ.Φ.Μ. 11516 Τ.Κ. 11527 ΑΘ. ΠΕΙΡΑΙΑ
 Τ.Α. 210 6714679 Κ.Τ.Ι.Ν. 697-487604