

Νηπιαγωγείο Αθηναίς

Θερινό πρόγραμμα διατροφής



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό	Τόστ	Κορν Φλέικς με γάλα	Ψωμί με μαρμελάδα & βούτυρο ή με μέλι & ταχίνι	Κέϊκ	Τόστ
Γεύμα					
Εβδομάδα 1	Ψάρι με λαχανικά στο φούρνο (καρότα, κολοκυθάκια, πατάτες)	Κοτόπουλο γκιουβέτσι (με ντομάτα & ζυμαρικά)	Φασολάκια με πατάτες, κολοκυθάκια & φέτα	Παστίσιο	Αρακάς με ρύζι & άνηθο
Εβδομάδα 2	Ψαροκροκέτες με λαχανικά εποχής	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	Γεμιστά με φέτα	Κοκκινιστό μοσχάρι με ζυμαρικά	Φακές & ελιές
Εβδομάδα 3	Ψάρι λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες	Πίτσα με βραστή γαλοπούλα, ντομάτα και τυρί	Φασολάκια με πατάτες, κολοκυθάκια & φέτα	Γιουβαρλάκια με κολοκυθάκια & καρότα	Αρακάς με ρύζι & άνηθο
Εβδομάδα 4	Ψαροκροκέτες με λαχανικά εποχής	Κοτόπουλο με ντομάτα στη κατσαρόλα με ζυμαρικά	Τουρλού (καρότα, πατάτες, φασολάκια, πιπεριές, κρεμμύδια)	Μπιφτέκια με φυσικό πουρέ	Φασολάδα με ελιές

- Το ψάρι είναι κατεψυγμένο φιλέτο πέρκα ή γλώσσα.
- Ο πουρές είναι από φρέσκες πατάτες και παρασκευάζεται αυθημερόν.
- Χρησιμοποιούμε μόνο εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.
- Το Νηπιαγωγείο διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής του διαιτολογίου.