

Νηπιαγωγείο Αθηναίς

Χειμερινό πρόγραμμα διατροφής



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό	Τόστ	Κορν Φλέικς με γάλα	Ψωμί με μαρμελάδα & βούτυρο ή με μέλι & ταχίни	Κέικ	Τόστ
Γεύμα					
Εβδομάδα 1	Ψάρι λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες	Κοτόσουπα με ρύζι ή φιδέ, σέλινο, καρότα & πατάτες	Φακές και ελιές	Παστίσιο	Σπανακόρυζο και φέτα
Εβδομάδα 2	Ψαρόσουπα με πατάτες, καρότα & κολοκύθια	Κοτόπουλο στο φούρνο λεμονάτο με πατάτες	Φασολάδα και ελιές	Κοκκινιστό μοσχάρι με ζυμαρικά και φέτα	Φασολάκια και φέτα
Εβδομάδα 3	Ψάρι λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες	Πίτσα με ζαμπό βραστή γαλοπούλας, τυρί & φρέσκια ντομάτα	Φακές και ελιές	Γιουβερλάκια με πατάτες και αυγολέμονο	Λαχανόρυζο και φέτα
Εβδομάδα 4	Ψαρόσουπα με πατάτες, καρότα & κολοκύθια	Κοτόπουλο Γιουβέτσι (με ντομάτα & ζυμαρικά)	Φασολάδα και ελιές	Μπιφτέκια με φυσικό πουρέ πατάτας	Αρακάς με ρύζι

- 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.