



## Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1<sup>η</sup> Εβδομάδα 08/12 – 12/1

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Πασίτσιο (εμπλουτισμένο με extra λαχανικά όπως καρότο, ντομάτα, κολοκυθάκι) + σαλάτα λάχανο</p> <p>Θρεπτικό γεύμα γεμάτο ενέργεια και πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά όπως β- καροτένιο, λυκοπένιο, βιτ. C, φολικό, σίδηρο κ.α.</p>	<p>Κροκέτες ψαριού ψητές + ρύζι + σαλάτα μπρόκολο</p> <p>Το ψάρι είναι σημαντικό να υπάρχει στη διατροφή του παιδιού, γιατί είναι πλούσιο σε «καλά» λιπαρά, απαραίτητα για την καρδιά και το νευρικό σύστημα. Συνδυάζεται με το μπρόκολο που είναι εξαιρετικό λαχανικό, πλούσιο σε φολικό, βιτ. C, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και πολλά άλλα θρεπτικά!</p>	<p>Φακές + ψωμί ολικής άλεσης + σαλάτα πράσινη</p> <p>Οι φακές είναι όσπριο πλούσιο σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες B και μέταλλα. Συνδυάζεται με πράσινη σαλάτα για extra βιταμίνες και βιταμίνες για την καλή λειτουργία του εντέρου.</p>	<p>Γιουβέτσι με μικρά κομματάκια μοσχαρίσιου κρέατος + σαλάτα καρότο</p> <p>Το κρέας πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνες, το κριθαράκι αγαπητό στα παιδιά, πλούσιο σε ενέργεια και το καρότο πηγή αντιοξειδωτικών, αποτελούν ένα γεύμα που περιέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά για να έχουν ενέργεια τα παιδιά όλη μέρα!</p>	<p>Κοτόπουλο κομματάκια + αρακάς με καροτάκια + σαλάτα αγγουράκι</p> <p>Συνδυάζουμε το κοτόπουλο με αρακά και καρότο + σαλάτα αγγουράκι, ώστε να πάρουν τα παιδιά την πρωτεΐνη και τις βιταμίνες και φυτικές ίνες, αντίστοιχα, που χρειάζονται.</p>

## ☺ 2<sup>η</sup> εβδομάδα 15/1-19/1

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Σουβλάκι από κοτόπουλο με ρύζι + σαλάτα αγγούρι, ντοματίνια</p> <p>Το κοτόπουλο με το ρύζι είναι ένας συνδυασμός πλούσιος σε πρωτεΐνη και ενέργεια για όλη την ημέρα! Συνδυάζονται με λαχανικά αγαπητά στα παιδιά για extra βιταμίνες!</p>	<p>Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμά (μέσα στον κιμά extra λαχανικά) χωρίς τυρί, για να απορροφηθεί καλύτερα ο σίδηρος + σαλάτα λάχανο</p> <p>Το κρέας (κιμάς) είναι πλούσιο σε σίδηρο και σε συνδυασμό με τα έξτρα λαχανικά γίνεται πλήρης απορρόφηση του! Το λάχανο είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, κάλιο και πολλές βιταμίνες, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό!</p>	<p>Κροκέτες ψαριού + πατατούλες φούρνου μικρές στρογγυλές + σαλάτα μαρούλι</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν τις κροκέτες ψαριού! Έτσι λαμβάνουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα! Συνδυάζουμε με μικρές πατατούλες (που όλοι τις τρώνε) για περισσότερη ενέργεια, που τους είναι απαραίτητη! Η πράσινη σαλάτα προσθέτει περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες στο πιάτο!</p>	<p>Μπιφτεκάκια με κους κους + σαλάτα πατζάρι</p> <p>Τα μπιφτεκάκια (πλούσια σε πρωτεΐνη και σίδηρο) τα συνδυάζουμε με κους κους, για extra ενέργεια, που σαν ζυμαρικό αρέσει στα παιδιά και πατζάρι που είναι πλούσιο σε βιτ.Β, κάλιο, κ.α.</p>	<p>Ρεβιθοκεφτέδες + σαλάτα μπρόκολο</p> <p>Είναι ένας συνδυασμός γεμάτος θρεπτικά συστατικά, τόσο λόγω του ρεβιθιού όσο και λόγω του μπρόκολου: όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, πρωτεΐνη, φολικό, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, χαλκό, κάλιο, βιταμίνη C και πολλά πολλά άλλα!!</p>

## ☺ 3<sup>η</sup> εβδομάδα 22/1-26/1

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Κροκέτες ψαριού με ρύζι + σαλάτα αγγούρι, ντοματίνια</p> <p>Το απαραίτητο ψαράκι για τα παιδιά, σε κροκέτες ψημένες που τους αρέσουν! Έτσι λαμβάνουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και συνδυάζοντας με το ρύζι το γεύμα προσφέρει περισσότερη ενέργεια! Πάντα δίπλα η σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες!</p>	<p>Μπιφτεκάκια λαχανικών (με καρότο, πατάτα, κολοκυθάκι) + sauce γιαουρτιού + αγγουράκι</p> <p>«Κρύβουμε» τα λαχανικά σε μπιφτεκάκι για να τα καταναλώσουν ευχάριστα τα παιδιά! Είναι ο ιδανικός τρόπος για να έχουν τις βιταμίνες και τις φυτικές ίνες που χρειάζονται, συνδυασμένα με γιαούρτι και σαλάτα αγγουράκι για extra υπέροχη γεύση!</p>	<p>Κοτόπιτα (με κοτόπουλο και τυρί) με σαλάτα μαρούλι</p> <p>Γευστική πίτα με κοτόπουλο και τυρί, πλούσια σε πρωτεΐνη και βιταμίνες! Συνδυάζουμε με extra φυτικές ίνες και βιταμίνες από το μαρούλι και έτσι έχουμε ένα γεύμα για ενέργεια και αντοχή που είναι απαραίτητα στα παιδιά!</p>	<p>Φασόλια φούρνου + σαλάτα μπρόκολο + τυρί + ψωμί ολικής</p> <p>Τα φασόλια είναι πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας! Συνδυάζοντας τα όσπρια με ψωμί ολικής άλεσης και μπρόκολο το γεύμα γίνεται πλούσιο σε: φυτικές ίνες πρωτεΐνη, ασβέστιο, βιτ. C, μαγνήσιο, κάλιο κ.α.</p>	<p>Μακαρόνια πένες με σάλτσα ντομάτα (δίπλα) και τυρί + σαλάτα καρότο</p> <p>Αγαπητά τα μακαρόνια στα παιδιά προσφέρουν ενέργεια που τους είναι απαραίτητη μέσα στην ημέρα, και συνδυασμένα με ντομάτα, τυρί και σαλάτα καρότο έχουμε ένα πιάτο γεμάτο αντιοξειδωτικά, βιταμίνες συμπλέγματος Β και πολλά άλλα θρεπτικά!</p>

## ☺ 4<sup>η</sup> εβδομάδα 29/1-31/1

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Παπουτσάκια με κιμά + σαλάτα πατζάρι</p> <p>Ένα «χαρούμενο» πιάτο τα παπουτσάκια αλλά ταυτόχρονα και ιδιαίτερα υγιεινό: πλούσιο σε σίδηρο, φολικό, φυτικές ίνες, βιτ. B12 και άλλες βιταμίνες και μέταλλα, χάρη στο συνδυασμό μελιτζάνας και κρέατος!</p>	<p>ΑΡΓΙΑ ΤΡΙΩΝ ΙΕΡΑΡΧΩΝ</p>	<p>Φακές + ψωμί ολικής + σαλάτα μπρόκολο</p> <p>Γεύμα πλούσιο σε σίδηρο, φυτικής προέλευσης και σε συνδυασμό με μπρόκολο και ψωμί ολικής προσφέρουμε στα παιδιά περισσότερες φυτικές ίνες, φολικό, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.α. και απορροφάται καλύτερα ο σίδηρος!</p>		