



## Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΜΑΪΟΣ 2018 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1<sup>η</sup> Εβδομάδα 01/5 – 04/5

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p><i>Κανελόνια με κιμά και σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</i></p> <p><i>Αγαπημένο φαγητό των παιδιών, τα μακαρόνια, προσφέρουν ενέργεια και σε συνδυασμό με τον μοσχαρίσιο κιμά αρκετό σίδηρο, που το έχουν πολύ ανάγκη. Συμπληρώνουμε το γεύμα με έξτρα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά από τα λαχανικά</i></p>	ΑΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ	<p>Ψάρι γλώσσα + πατατούλες φούρνου + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Γεύμα πλούσιο σε ενέργεια, απαραίτητα Ω3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες και φυτικές ίνες! Ό,τι καλύτερο για τα παιδιά!</p>	<p>Κοτομπουκιές ψημένες στο φούρνο + κουσκούς + σαλάτα αγγούρι</p> <p>Γεύμα γεμάτο πρωτεΐνη, ενέργεια και βιταμίνες, σημαντικά στοιχεία για την καθημερινότητα των παιδιών μας!</p>	<p>Μέρα πικνικ!</p> <p>Σαντουιτσάκι με τυρί και γαλοπούλα + τυροπιτάκι + κρέμα με σοκολάτα υγείας</p>

## ☺ 2<sup>η</sup> εβδομάδα 07/5-11/5

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Μακαρόνια πένες με σάλτσα ντομάτα (στο πλάι) + τυρί τριμμένο (στο πλάι) + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν τα μακαρόνια! Τα συνδυάζουμε πάντα με λαχανικά (ντομάτα σάλτσα και έξτρα σαλάτα) για να λάβουν και τις απαραίτητες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>Μπιφτεκάκια ψητά (με έξτρα λαχανικά μέσα, ντομάτα, κολοκυθάκι) + ρύζι + σαλάτα πράσινη</p> <p>Γεύμα πλούσιο σε σίδηρο από το κρέας και πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες, χάρη στα έξτρα λαχανικά (που «κρύβουμε» στο μπιφτεκάκι!) και τη σαλάτα. Σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό των παιδιών!</p>	<p>Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά μοσχαρίσιο + σαλάτα καρότο</p> <p>Θρεπτικό και νόστιμο φαγητό, πλούσιο σε ενέργεια, σίδηρο, βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>	<p>Ψαρομπουκιές ψητές + κουσκούς + σαλάτα καρότο τριμμένο</p> <p>Γευστικό πιάτο, πλούσιο σε Ω3 λιπαρά, ενέργεια από το κουσκούς και έξτρα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, από τη σαλάτα</p>	<p>Κοτόπουλο μπουκίτσες με πατατούλες στο φούρνο + σαλάτα καρότο, λάχανο τριμμένο</p> <p>Αγαπημένο πιάτο το κοτόπουλο με πατάτες. Υγιεινά μαγειρεμένο, καθώς ψήνονται στο φούρνο και συνδυάζονται πάντα με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>

## ☺ 3<sup>η</sup> εβδομάδα 14/5- 18/5

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Burger με ψωμάκι ολικής και μπιφτέκι με έξτρα λαχανικά στον κιμά + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Γεύμα πλούσιο σε ενέργεια, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλες πολλές βιταμίνες. Συνδυάζουμε με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά!</p>	<p>Παστίτσιο + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Αγαπημένο γεύμα των παιδιών το παστίτσιο, προσφέρει ενέργεια, σίδηρο, πρωτεΐνη, βιταμίνες και μέταλλα και έξτρα φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά προσφέρουν τα λαχανικά εποχής.</p>	<p>Γεμιστά (ντομάτα, πιπεριά) με ρύζι και κιμά (έξτρα λαχανικά μέσα) + σαλάτα πράσινη</p> <p>Νόστιμο γεύμα, εποχής! Πλούσιο σε σίδηρο και πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες, χάρη στα έξτρα λαχανικά στη γέμιση αλλά και από τη σαλάτα!</p>	<p>Πίτα με κοτόπουλο και λαχανικά + σαλάτα αγγούρι</p> <p>Γεύμα που τα συνδυάζει όλα: πρωτεΐνη, πολλές βιταμίνες, μέταλλα και πολλές φυτικές ίνες και σίγουρα ωραία γεύση!!!</p>	<p>Ψαρομπουκιές φούρνου + ρύζι + σαλάτα πράσινη</p> <p>Το ψάρι είναι σημαντικό να καταναλώνεται τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα, καθώς είναι πολύ καλή πηγή λιπαρών οξέων, απαραίτητα για την καλή λειτουργία της καρδιάς και του εγκεφάλου! Συνδυάζουμε με πράσινη σαλάτα για έξτρα βιταμίνες και πολλές φυτικές ίνες, για την καλή λειτουργία του εντέρου.</p>

## ☺ 4<sup>η</sup> εβδομάδα 21/5- 25/5

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p>Αρακάς με καροτάκι + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Απαραίτητα τα λαχανικά στη διατροφή των παιδιών! Ο αρακάς περιέχει πολλά καλά θρεπτικά συστατικά: μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνες συμπλέγματος Β και φυτικές ίνες! Έξτρα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά προσφέρει η σαλάτα εποχής.</p>	<p>Μακαρόνια με κιμά (στο πλάι) (με έξτρα λαχανικά στον κιμά) + σαλάτα πράσινη</p> <p>Ενέργεια, σίδηρο, βιταμίνες και φυτικές ίνες είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά αυτού του γεύματος, αγαπημένο των παιδιών!</p>	<p>Κρέπα με κοτόπουλο και λαχανικά + σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν τις κρέπες! Στη γέμιση έχουμε κοτόπουλο που προσφέρει πρωτεΐνη και συνδυάζουμε με λαχανικά για έξτρα βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>	<p>Ψάρι γλώσσα με κουσκούς + σαλάτα πράσινη</p> <p>Το ψαράκι που χρειάζονται τα παιδιά για τα πάρουν τα απαραίτητα Ω3 λιπαρά, συνδυάζεται με κους κους για περισσότερη ενέργεια και σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>Γιουβέτσι: κομματάκια μοσχαρίσιου κρέατος με κριθαράκι + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Θρεπτικό γεύμα, πλούσιο σε ενέργεια και με πολύ σίδηρο από το κρέας και πολλές βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες από τα λαχανικά! Πολύ σημαντικό να λαμβάνουν όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά καθημερινά τα παιδιά!</p>

## ☺ 5<sup>η</sup> εβδομάδα 28/5- 31/5

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<p style="text-align: center;"><b>Μακαρόνια ογκραντέν + σαλάτα πράσινη</b></p> <p>Γευστικό αγαπημένο πιάτο των παιδιών. Τα μακαρόνια συνδυάζονται με τυριά και πράσινη σαλάτα και προσφέρουν ενέργεια, ασβέστιο και πολλές ακόμα βιταμίνες και μέταλλα !!!</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ψαρομπουκιές φούρνου + ρύζι + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</b></p> <p>Συνδυάζουμε το ψαράκι με ρύζι και σαλάτα εποχής και προσφέρουμε στα παιδιά Ω3 λιπαρά, ενέργεια, φυτικές ίνες και πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά!</p>	<p style="text-align: center;"><b>Πίτσα με τυριά (χωρίς αλλαντικά ) + σαλάτα πράσινη</b></p> <p>Τα παιδιά αγαπούν την πίτσα! Έτσι, την προσφέρουμε αλλά σε πιο υγιεινή εκδοχή! Με τυριά και σαλάτα ώστε να είναι να λάβουν το ασβέστιο και τις φυτικές ίνες που χρειάζονται.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Μπιφτεκάκια από μοσχαρίσιο κιμά (με έξτρα λαχανικά μέσα) + κους κους + σαλάτα καρότο</b></p> <p>Το μοσχαρίσιο κρέας είναι πλούσιο σε σίδηρο και πολλές βιταμίνες. Συνδυάζουμε με κους κους για περισσότερη ενέργεια και σαλάτα καρότο για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά!</p>	

Ψωμί συνοδεύει πάντα το γεύμα για όποιο παιδάκι το επιθυμεί.