



## Kid Food Diary

### ΜΗΝΑΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

#### ☺ 1<sup>η</sup> Εβδομάδα 01/10 – 05/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ψαροκροκέτες με κους κους</li><li>Σαλάτα καρότο βρασμένο</li></ul> <p>Είναι απαραίτητο το ψάρι να υπάρχει στο διαιτολόγιο των παιδιών! Προσφέρει τα απαραίτητα «καλά» λιπαρά και συνδυάζεται με κους κους και σαλάτα καρότο για να είναι το γεύμα πλούσιο σε ενέργεια και βιταμίνες όπως β-καροτένιο, βιτ.Α, C, και φυλλικό οξύ!</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Λαζάνια με σπανάκι και τυριά</li><li>Σαλάτα πράσινη</li></ul> <p>Αγαπημένο φαγητό των παιδιών τα ζυμαρικά, προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζονται. Συνδιάζονται με σπανάκι που προσφέρει πολλές φυτικές ίνες, κάλιο και φολικό οξύ και τυριά για περισσότερο ασβέστιο, αλλά και σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά όπως C, E, A, και B.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Μπουκίτσες κοτόπουλου (παναρισμένες με κριθαρένιο παξιμάδι) με ρύζι</li><li>Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι</li></ul> <p>Νόστιμες κοτομπουκιές πλούσιες σε πρωτεΐνη παναρισμένες με παξιμάδι πλούσιο σε φυτικές ίνες και βιταμίνες B και συνδιασμένες με ρύζι και σαλάτα για περισσότερη ενέργεια και έξτρα βιταμίνες.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Σουφλέ με κουνουπίδι και τυριά</li><li>Σαλάτα πράσινη</li></ul> <p>Το κουνουπίδι περιέχει αμέτρητα θρεπτικά: βιταμίνες B1, B2, B3, B6, φολικό, βιταμίνη C, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, κ..α Με τα τυριά που είναι πλούσια σε ασβέστιο συνδιάζεται υπέροχα σε αυτό το νόστιμο σουφλέ. Πάντα συνοδεύουμε με σαλάτα για ακόμα περισσότερα θρεπτικά!</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Μπιφτεκάκια από 100% μοσχάρισιο κιμά (εμπλουτισμένα με καρότο, ντομάτα, βρώμη) με κοφτό μακαρονάκι</li><li>Σαλάτα καρότο, μαρούλι</li></ul> <p>Τα μπιφτεκάκια περιέχουν έξτρα λαχανικά οπότε είναι ενισχυμένα με περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα (B, A, C, κάλιο, μαγνήσιο) και φυτικές ίνες χάρη στη βρώμη που περιέχουν. Συνδιάζουμε με μακαρονάκι και σαλάτα για έξτρα ενέργεια και βιταμίνες!</p>

## ☺ 2<sup>η</sup> εβδομάδα 08/10-12/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b style="color: #00AEEF;">ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζυμαρικά (πένες) με κιμά (δίπλα) εμπλουτισμένο με λαχανικά (καρότο, ντομάτα, κολοκυθάκι)</li> <li>• Σαλάτα πράσινη</li> </ul> <p style="text-align: center;">Θρεπτικό γεύμα, πλούσιο σε ενέργεια και σίδηρο από τον κιμά και πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά από τα έξτρα λαχανικά! Πολύ σημαντικό να λαμβάνουν όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά καθημερινά τα παιδιά για την σωστή τους ανάπτυξη!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burger με όσπριο-κεφτεδάκια (από φακές και κινόα) με sauce γιαούρτι-μουστάρδας</li> <li>• Σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</li> </ul> <p style="text-align: center;">Τα όσπρια είναι καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, απαραίτητη για ενέργεια και δύναμη! Συνδιάζουμε με κινόα που είναι πλούσια επίσης σε βιταμίνες Β, ασβέστιο, κάλιο και σίδηρο και δίνουμε έξτρα γεύση με την sauce γιαουρτιού, αλλά και περισσότερο ασβέστιο! Έτσι έχουμε ένα super γευστικό και θρεπτικό burger!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κεφτεδάκια κοτόπουλου (εμπλουτισμένα με λαχανικά και βρώμη) και κους-κους</li> <li>• Σαλάτα μαρούλι, καρότο</li> </ul> <p style="text-align: center;">Νόστιμα κεφτεδάκια από κοτόπουλο, πλούσια σε πρωτεΐνη. Όπως σε όλα τα κεφτεδάκια, "κρύβουμε" λαχανικά, που είναι πολύ απαραίτητο να καταναλώνουν καθημερινά τα παιδιά! Γεύμα πλούσιο σε Βιταμίνες (Α, C, E, φολικό), φυτικές ίνες και πολύ ενέργεια!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τυρόπιτα με χειροποίητο φύλλο ολικής αλέσεως</li> <li>• Σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</li> </ul> <p style="text-align: center;">Χειροποίητη τυρόπιτα με φύλλο ολικής αλέσεως που είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και φυτικές ίνες και τυρί για περισσότερο ασβέστιο, απαραίτητο στην ενδυνάμωση των οστών! Συνδιάζουμε με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψαροκροκέτες με ρύζι</li> <li>• Σαλάτα πράσινη</li> </ul> <p style="text-align: center;">Νόστιμο φιλέτο ψαριού σε κροκέτες, πλούσιο σε Ω3 λιπαρά! Τα απαραίτητα λιπαρά για την υγεία της καρδιάς! Συνδιάζουμε με ρύζι για περισσότερη ενέργεια και πράσινη σαλάτα πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα (C, Α, φολικό. Κ.α.)</p>

## ☺ 3<sup>η</sup> εβδομάδα 15/10 – 19/10

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπιφτεκάκια (εμπλουτισμένα με καρότο, ντομάτα, βρώμη) με μακαρονάκι κοφτό</li> <li>• Σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</li> </ul> <p>Αυτά τα μπιφτεκάκια περιέχουν πολλά λαχανικά και βρώμη, οπότε προσφέρουν περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα (B, A, C, κάλιο, μαγνήσιο) και φυτικές ίνες. Συνδιάζουμε με μακαρονάκι και σαλάτα για περισσότερη ενέργεια και βιταμίνες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παστίτσιο με έξτρα λαχανικά στον κιμά (καρότο, κολοκυθάκι, ντομάτα)</li> <li>• Σαλάτα μπρόκολο</li> </ul> <p>Τα παιδιά αγαπούν το παστίτσιο! Το εμπλουτίζουμε με πολλά λαχανικά, που είναι απαραίτητα στην διατροφή τους. Το μπρόκολο είναι λαχανικό με πολλές βιταμίνες και μέταλλα όπως βιταμίνη A, ψευδάργυρο, κάλιο, βιταμίνη C, E κ.α.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γιουβέτσι με κομματάκια κοτόπουλου</li> <li>• Σαλάτα καρότο βρασμένο</li> </ul> <p>Το κοτόπουλο είναι πολύ καλή πηγή άπαχης πρωτεΐνης και με το κριθαράκι προσφέρουν πολύ ενέργεια στους μικρούς μαθητές! Το καρότο είναι λαχανικό πλούσιο σε βιταμίνη A, φολικό και φυτικές ίνες!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φασόλια φούρνου με καρότο + τυρί φέτα</li> <li>• Σαλάτα πράσινη</li> </ul> <p>Τα όσπρια είναι γνωστά ως η καλύτερη πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης! Γεύμα γεμάτο βιταμίνες όπως A, B, ασβέστιο, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Για δύναμη και ενέργεια στην καθημερινή δραστηριότητα των παιδιών.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψαροκροκέτες με κους κους</li> <li>• Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι</li> </ul> <p>Το απαραίτητο ψαράκι στο μενού των μαθητών για να πάρουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που χρειάζεται ο οργανισμός τους. Συνδιάζουμε με κους κους για έξτρα ενέργεια και σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες!</p>

## ☺ 4<sup>η</sup> εβδομάδα 22/10 – 26/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπουκίτσες κοτόπουλου παναρισμένες με κριθαρένιο παξιμάδι + κους κους</li> <li>• Σαλάτα πράσινη</li> </ul> <p>Οι κοτομπουκιές είναι αγαπημένο φαγητό των παιδιών. Τις πανάρουμε με κριθαρένιο παξιμάδι καθώς περιέχει πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες, κυρίως συμπλέγματος Β. Το γευστικό κους κους παρέχει έξτρα ενέργεια και απαραίτητη η σαλάτα για περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειροποίητη πίτσα ολικής αλέσεως με τυριά και ντομάτα</li> <li>• Σαλάτα μπρόκολο</li> </ul> <p>Τα παιδιά λατρεύουν την πίτσα! Εδώ την προσφέρουμε στην πιο υγιεινή της εκδοχή: με ζύμη ολικής αλέσεως για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες, με τυρί για ασβέστιο και ντομάτα για βιταμίνες και αντιοξειδωτικά (γνωστή για το λυκοπένιο που περιέχει). Συνδιάζουμε με σαλάτα μπρόκολο, λαχανικό με υψηλή διατροφική αξία, καθώς περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα (όπως βιταμίνη Α, Ε, κάλιο ψευδάργυρο, φυλλικό και φυτικές ίνες)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψαροκροκέτες με με chips γλυκοπατάτας και καρότο</li> <li>• Σαλάτα πράσινη</li> </ul> <p>Θρεπτικό γεύμα, πλούσιο σε Ω3 λιπαρά που προσφέρει το ψάρι και πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες από τη σαλάτα και από τα πεντανόστιμα chips λαχανικών!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρεβιθοκεφτεδάκια (falafel) με ρύζι και sauce γιαουρτιού</li> <li>• Σαλάτα καρότο βραστό</li> </ul> <p>Γεύμα γεμάτο ενέργεια και πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης, χάρη στα όσπρια! Συνδιάζοντας το όσπριο με ρύζι, τα παιδιά λαμβάνουν πρωτεΐνη όπως του κρέατος. Δίπλα για περισσότερη γεύση και ασβέστιο βάζουμε sauce γιαουρτιού και καρότο για έξτρα βιταμίνες όπως Α, φολικό και φυτικές ίνες.</p>	ΑΡΓΙΑ

## ☺ 5<sup>η</sup> εβδομάδα 29/10 – 31/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτα και τυρί (δίπλα)</li> <li>• Σαλάτα λάχανο, καρότο</li> </ul> <p>Αγαπημένο γεύμα των παιδιών η απλή μακαρονάδα!! Η ντομάτα σε σάλτσα έχει ακόμα πιο ενισχυμένα αντιοξειδωτικά (γνωστό σε όλους ότι είναι πλούσια σε λυκοπένιο!) και το τυρί δίνει σημαντική ποσότητα ασβεστίου, απαραίτητο για την καλή υγεία των οστών. Το λάχανο και το καρότο είναι λαχανικά με πολλά θρεπτικά όπως : κάλιο, βιταμίνες C, μαγνήσιο, φολικό και φυτικές ίνες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φακές με καρότα και ψωμάκι</li> <li>• Σαλάτα πράσινη</li> </ul> <p>Γεύμα γεμάτο ενέργεια και πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης, υψηλής βιολογικής αξίας από τις φακές! Προσθέτουμε καρότα στις φακές για περισσότερες βιταμίνες (A, C και φολικό) και φυτικές ίνες. Έξτρα φυτικές ίνες και βιταμίνες προσφέρει και η πράσινη σαλάτα, απαραίτητο να συνοδεύει πάντα το γεύμα των παιδιών.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπουκίτσες κοτόπουλου παναρισμένες με κριθαρένιο παξιμάδι με ρύζι</li> <li>• Σαλάτα μπρόκολο</li> </ul> <p>Νόστιμες και ακόμα πιο θρεπτικές οι συγκεκριμένες κοτομπουκιές, παναρισμένες με κριθαρένιο παξιμάδι που περιέχει πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες, κυρίως συμπλέγματος Β. Συνδιάζουμε με ρύζι για έξτρα ενέργεια και σαλάτα μπρόκολο που προσφέρει πολλές βιταμίνες και μέταλλα (όπως βιταμίνη Α, Ε, κάλιο ψευδάργυρο, φυλλικό και φυτικές ίνες)</p>		

Ψωμί συνοδεύει πάντα το γεύμα (ολικής και λευκό) για όποιο παιδάκι το επιθυμεί.