



Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2020 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1^η Εβδομάδα 02/03 – 06/03

	Καθαρά Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ		<p>--Τυρόπιτα με φύλλο ολικής --Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι --Φρούτο εποχής</p> <p>Νόστιμη και υγιεινή πίτα, με φύλλο ολικής, πλούσιο σε φυτικές ίνες και πολλές βιταμίνες. Το τυρί προσφέρει σημαντική ποσότητα ασβεστίου, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών. Συνδυάζουμε πάντα με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες.</p>	<p>-- Γιουβετσάκι με μοσχάρι και κριθαράκι (χωριστά σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα καρότο, λάχανο</p> <p>Το μοσχάρι είναι πηγή πρωτεΐνης αλλά και σιδήρου. Συνοδεύουμε με κριθαράκι για έξτρα ενέργεια και σαλάτα πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>--Μακαρόνια πέννες με σάλτσα ντομάτα (χωριστά σε άλλο πιάτο) --σαλάτα πράσινη</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν τα μακαρόνια! Η ντομάτα είναι πλούσια σε λυκοπένιο, ισχυρό αντιοξειδωτικό. Συνοδεύουμε με πράσινη σαλάτα για έξτρα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>-- Σπανακόρυζο --Σαλάτα καρότο, ντοματίνια --φρούτο εποχής</p> <p>Το σπανάκι είναι ένα από τα πιο θρεπτικά λαχανικά! Προσφέρει Σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο και πολλά ακόμα θρεπτικά συστατικά για δύναμη και γερό ανοσοποιητικό! Σαν τον Ποπάου!!</p>

☺ 2^η εβδομάδα 9/03 – 13/03

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>--Κοτόπουλο σνίτσελακι + κους κους (χωριστά, σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι --Φρούτο εποχής</p> <p>Αγαπημένο φαγητό το σνίτσελ κοτόπουλο, που προσφέρει πρωτεΐνη και συνδυάζουμε με κους κους για περισσότερη ενέργεια. Συνοδεύουμε με λαχανικά για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες</p>	<p>--Μακαρόνια πέννες με κιμά εμπλουτισμένο με λαχανικά (χωριστά, δίπλα σε άλλο πιάτο ο κιμάς) --Σαλάτα ντοματίνια, καρότο τριμμένο --Φρούτο εποχής</p> <p>Χορταστικό και νόστιμο γεύμα γεμάτο ενέργεια, βιταμίνες, πρωτεΐνη και σίδηρο! Συνδυάζουμε με σαλάτα για έξτρα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>--Φακές --Σαλάτα μαρούλι, καρότο τριμμένο --Φρούτο εποχής</p> <p>Σημαντικό να τρώνε τα παιδιά όσπρια για να λάβουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες. Προσφέρουμε και σαλάτα πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως C, A, E και φυτικές ίνες.</p>	<p>-- Μπιφτέκι μοσχαρίσιο εμπλουτισμένο με λαχανικά + ρύζι (χωριστά δίπλα σε πιάτο) ---Σαλάτα λάχανο, καρότο</p> <p>Θρεπτικό μπιφτέκι, εμπλουτισμένο με λαχανικά! Γεμάτο ενέργεια, καλή πηγή πρωτεΐνης και πλούσιο σε σίδηρο, βιτ.Α, C, Β12. Συνοδεύουμε με ρύζι για περισσότερη ενέργεια και σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες.</p>	<p>--Ψαρομπουκιές ψημένες στο φούρνο + ψητές πατατούλες (χωριστά) --Σαλάτα πράσινη -- Φρούτο εποχής</p> <p>Το ψάρι προσφέρει απαραίτητα λιπαρά οξέα και βιταμίνες που συμβάλουν στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών! Συνοδεύουμε πάντα με σαλάτα για έξτρα φυτικές ίνες.</p>

☺ 3^η εβδομάδα 16/03- 20/03

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>--Κεφτεδάκια φούρνου + ρυζάκι με καρότο και αρακά (χωριστά δίπλα σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα καρότο τριμμένο</p> <p>Νόστιμο γεύμα πλούσιο σε σίδηρο από το μοσχαρίσιο κρέας, ενέργεια και πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα, που καθημερινά χρειάζονται τα παιδιά. Προσθέτουμε έξτρα λαχανικά στο ρύζι, απαραίτητα καθημερινά για την ανάπτυξη των παιδιών!</p>	<p>--Τυρόπιτα με φύλλο ολικής --Σαλάτα λάχανο, καρότο --Φρούτο εποχής</p> <p>Νόστιμη και υγιεινή πίτα, με φύλλο ολικής, πλούσιο σε φυτικές ίνες και πολλές βιταμίνες. Το τυρί προσφέρει σημαντική ποσότητα ασβεστίου, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών. Συνδυάζουμε πάντα με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά</p>	<p>--Κοτομπουκιές φούρνου + κοφτό μακαρονάκι (χωριστά σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι</p> <p>Αγαπημένο φαγητό οι κοτομπουκιές, ακόμα πιο υγιεινές καθώς είναι ψητές στο φούρνο. Είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη και συνδυάζουμε με μακαρονάκι για περισσότερη ενέργεια. Συνοδεύουμε με λαχανικά για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες</p>	<p>--Παστίτσιο (έξτρα λαχανικά στον κιμά όπως καρότο, πιπεριά) --Σαλάτα καρότο τριμμένο --Φρούτο εποχής</p> <p>Το παστίτσιο είναι ένα χορταστικό και ταυτόχρονα θρεπτικό γεύμα. Χάρη στον κιμά προσφέρει σίδηρο, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών! Εμπλουτίζουμε με λαχανικά και συνοδεύουμε με σαλάτα που προσφέρει βιταμίνες και αντιοξειδωτικά,</p>	<p>--Φακές --Σαλάτα μαρούλι, καρότο τριμμένο, ντοματίνια --Φρούτο εποχής</p> <p>Σημαντικό να τρώνε τα παιδιά όσπρια για να λάβουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες. Προσφέρουμε και σαλάτα πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως C, A, E και φυτικές ίνες.</p>

☺ 4^η εβδομάδα 23/03 - 27/03

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη 25η Μαρτίου	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>--Γεμιστές ντομάτες, πιπεριές με πλιγούρι και λαχανικά --Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι --Φρούτο εποχής</p> <p>Θρεπτικό και νόστιμο γεύμα πλούσιο σε ενέργεια και βιταμίνες. Συνοδεύουμε με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>--Πίτσα μαργαρίτα με ζύμη ολικής αλέσεως -- Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι</p> <p>Αγαπημένη η πίτσα μαργαρίτα για τα παιδιά! Ακόμα πιο υγιεινή καθώς η ζύμη είναι ολικής αλέσεως και περιέχει περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες..</p>		<p>--Φακές --Σαλάτα μαρούλι, καρότο τριμμένο, ντοματίνια --Φρούτο εποχής</p> <p>Σημαντικό να τρώνε τα παιδιά όσπρια για να λάβουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες. Προσφέρουμε και σαλάτα πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως C, A, E και φυτικές ίνες.</p>	<p>--Μπιφτεκάκια φούρνου (εμπλουτισμένα με λαχανικά + ρύζι με καρότο και αρακά (χωριστά σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα πράσινη</p> <p>Το κρέας είναι σημαντική πηγή σιδήρου, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών! Προσθέτουμε στο ρύζι λαχανικά και συνοδεύουμε με σαλάτα για περισσότερες φυτικές ίνες.</p>

☺ 5^η εβδομάδα 30/03 – 3/04

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	-- Κοτόπουλο φιλετάκι σε μπουκίτσες με πατάτες φούρνου λεμονάτες (χωριστά σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι --Φρούτο εποχής Ένα χορταστικό και ταυτόχρονα θρεπτικό γεύμα. Πλούσιο σε πρωτεΐνη και βιταμίνες όπως Β12. Συνοδεύουμε με σαλάτα που προσφέρει βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.	--Ψαρομπουκιές ψημένες στο φούρνο + ρύζι (χωριστά) --Σαλάτα πράσινη -- Φρούτο εποχής Το ψάρι προσφέρει απαραίτητα λιπαρά οξέα και βιταμίνες που συμβάλουν στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών! Συνοδεύουμε πάντα με σαλάτα για έξτρα φυτικές ίνες.	. -- Φασόλια στο φούρνο με καρότα -- τυρί φέτα -- Σαλάτα πράσινη Τα όσπρια είναι από τα πιο θρεπτικά φαγητά! Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Συνοδεύουμε με τυρί φέτα και σαλάτα για ασβέστιο και βιταμίνες!	. --Μακαρόνια με λαχανικά και τυριά στο φούρνο --Σαλάτα ντοματίνια, μαρούλι -- Φρούτο εποχής Ένας ωραίος τρόπος να λαμβάνουν τα παιδιά λαχανικά είναι μαζί με τα αγαπημένα τους μακαρόνια. Το τυρί είναι πολύ καλή πηγή ασβεστίου και πάντα προσφέρουμε σαλάτα για τις απαραίτητες βιταμίνες και φυτικές ίνες.	-- Μπιφτεκάκια εμπλουτισμένα με λαχανικά (καρότο, κολοκυθάκι) + κους κους -- Σαλάτα λάχανο, καρότο Εμπλουτίζουμε τα μπιφτεκάκια με λαχανικά για να λαμβάνουν τα παιδιά πιο πολλές βιταμίνες και συνοδεύουμε με το αγαπημένο τους κους κους για έξτρα ενέργεια. Πάντα προσφέρουμε σαλάτα εποχής!

Ψωμί συνοδεύει πάντα το γεύμα για όποιο παιδάκι το επιθυμεί.

Το φρούτο εποχής προσφέρεται 2-3 φορές την εβδομάδα (τις ημέρες που αναγράφεται στο μενού)