



Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1^η Εβδομάδα 01/10 - 02/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ				<p>-- Μακαρόνια πένες ολικής άλεσης + κόκκινη σάλτσα, εμπλουτισμένη με πολλά λαχανικά, όπως πιπεριές & μανιτάρια -- Σαλάτα καρότο</p> <p>Από τα αγαπημένα πιάτα των παιδιών, τα μακαρόνια συνδυάζονται με έξτρα λαχανικά, για να λάβουν ακόμα περισσότερες βιταμίνες.</p>	<p>-- Φασολάκια με πατατούλες & καροτάκια +Τυρί φέτα</p> <p>Τα φασολάκια είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β, C και φυτικές ίνες, που είναι απαραίτητα για τα παιδιά σε αυτή την ηλικία. Ο συνδυασμός της πατατούλας με το τυρί και τα extra λαχανικά, το καθιστούν ένα πλήρες γεύμα.</p>

☺ 2^η εβδομάδα 05/10 – 09/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>-- Παστίτσιο (με μοσχαρίσιο κιμά, εμπλουτισμένο με περισσότερα λαχανικά, όπως πιπεριά, καρότο, κολοκύθι) --Σαλάτα ντομάτα</p> <p>Το παστίτσιο εμπλουτίστηκε με λαχανικά (πιπεριά, καρότο, κολοκύθι) μέσα στον κιμά, ώστε τα παιδιά να λάβουν περισσότερη βιταμίνη C και A και φυτικές ίνες, που έχουν ανάγκη σε αυτή την ηλικία. Συνοδεύουμε με σαλάτα που προσφέρει βιταμίνες όπως βιταμίνη A, K, C και φυτικές ίνες.</p>	<p>-- Κοτομπουκίτσες + ρύζι -- Σαλάτα ποικιλία πράσινων λαχανικών</p> <p>Νόστιμες μπουκιές κοτόπουλου στο φούρνο που προσφέρουν πρωτεΐνη και βιταμίνες όπως B12. Συνδυάζουμε με ρύζι για περισσότερη ενέργεια και σαλάτα πλούσια σε φυτικές ίνες, για την καλή λειτουργία του εντέρου.</p>	<p>-- Φασόλια φούρνου + τυρί φέτα --Σαλάτα ντομάτα</p> <p>Τα φασόλια είναι πολύ καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, πλούσια σε μέταλλα, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Σε συνδυασμό με τη σαλάτα, το γεύμα είναι πλήρες σε θρεπτικά συστατικά! Ό,τι καλύτερο για τα παιδιά αυτής της ηλικίας.</p>	<p>-- Κρέας κοκκινιστό σε μπουκίτσες με πατατούλες -- Σαλάτα μαρούλι</p> <p>Γεύμα πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνες, απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη των παιδιών. Σε συνδυασμό με τις πατάτες, το γεύμα προσφέρει μεγαλύτερη ενέργεια στα παιδιά. Συνοδεύουμε με σαλάτα, για περισσότερες βιταμίνες.</p>	<p>-- Αρακάς με πατατούλες και καροτάκια --Σαλάτα λάχανο & καρότο</p> <p>Ο αρακάς είναι λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, όπως φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, συστατικά που ενισχύουν πολύ το ανοσοποιητικό των παιδιών! Σε συνδυασμό με τα καρότα, που είναι πλούσια σε βιταμίνη A, είναι ένα πολύ θρεπτικό και γεμάτο ενέργεια γεύμα.</p>

☺ 3^η εβδομάδα 12/10- 16/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>--Σπανακόρυζο με λεμόνι + ψωμί ολικής άλεσης --Σαλάτα καρότο</p> <p>Το σπανακόρυζο είναι πολύ θρεπτικό γεύμα για τα παιδιά, Δεν το συνδυάζουμε με τυρί, για να βοηθήσουμε στην απορρόφηση του σιδήρου. Συνοδεύουμε με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>	<p>-- Μπιφτέκια (φτιαγμένα με μοσχαρίσιο κιμά και εμπλουτισμένα λαχανικά, όπως καρότο, πιπεριές) + κους κους --Σαλάτα μπρόκολο</p> <p>Ένα εξαιρετικά ισορροπημένο γεύμα με διαφορετικά είδη λαχανικών (καρότο, ντομάτα). Γεύμα πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνες, απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη των παιδιών.</p>	<p>-- Μακαρόνια ογκρατέν με τυριά και λαχανικά, όπως καρότο, κολοκυθάκι και πιπεριές -- Σαλάτα ποικιλία πράσινων λαχανικών</p> <p>Ένα γεύμα που λατρεύουν όλα τα παιδιά! Συνδυασμένο με διάφορα τυριά και λαχανικά, αποτελεί πλήρες γεύμα και είναι πλούσιο σε βιταμίνες.</p>	<p>-- Φακές σούπα + ρύζι (δίπλα στο πιάτο) --Σαλάτα μπρόκολο</p> <p>Συνδυάζοντας τις φακές με το ρύζι, το γεύμα δίνει στα παιδιά πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.</p>	<p>-- Κοτομπουκίτσες στον φούρνο + πατατούλες στον φούρνο -- Σαλάτα λάχανο</p> <p>Νόστιμες μπουκιές κοτόπουλου στο φούρνο που προσφέρουν πρωτεΐνη και βιταμίνες όπως Β12. Συνδυάζουμε με πατατούλες για περισσότερη ενέργεια και σαλάτα πλούσια σε φυτικές ίνες, για την καλή λειτουργία του εντέρου.</p>

☺ 4^η εβδομάδα 19/10 - 23/10

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>-- Κοτόπουλο φιλετάκι (σε κομματάκια) + ρύζι με λαχανικά -- Σαλάτα λάχανο & καρότο</p> <p>Ο τέλειος συνδυασμός πρωτεΐνης και υδατάνθρακα που αγαπούν τα παιδιά, το κοτόπουλο με το ρυζάκι. Προσφέρουμε και σαλάτα για βιταμίνες και φυτικές ίνες, για την σωστή λειτουργία του εντέρου.</p>	<p>-- Γιουβαρλάκια -- Σαλάτα κουνουπίδι & μπρόκολο</p> <p>Είναι ένα γεύμα που αγαπούν τα παιδιά και τους προσφέρει πολλά θρεπτικά συστατικά! Συνδυάζοντας την πρωτεΐνη (μοσχαρίσιο κρέας) και τον υδατάνθρακα (ρυζάκι) αποτελεί πλήρες γεύμα και χαρίζει πολλή ενέργεια.</p>	<p>-- Μακαρόνια φιογκάκια + σάλτσα ντομάτα εμπλουτισμένη με λαχανικά (καρότο & πιπεριά) + τυρί τριμμένο (δίπλα στο πιάτο) -- Σαλάτα ποικιλία πράσινων λαχανικών</p> <p>Ένα γεύμα που λατρεύουν όλα τα παιδιά! Συνδυασμένο με διάφορα τυριά και λαχανικά, αποτελεί πλήρες γεύμα και είναι πλούσιο σε βιταμίνες.</p>	<p>-- Ρύζι με αρακά, φασολάκια, καρότο, καλαμπόκι + Τυρί φέτα -- Σαλάτα παντζάρι</p> <p>Ο συνδυασμός υδατάνθρακα (ρυζάκι) και λαχανικών προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια στα παιδιά και τα ενισχύει ταυτόχρονα με πολλές βιταμίνες όπως C, καροτένιο και φυτικές ίνες για την καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Μαζί με το τυρί (πρωτεΐνη) γίνεται πλήρες γεύμα!</p>	<p>-- Φακές σούπα + ρύζι (δίπλα στο πιάτο) -- Σαλάτα μπρόκολο</p> <p>Συνδυάζοντας τις φακές με το ρύζι, το γεύμα δίνει στα παιδιά πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.</p>

☺ 5^η εβδομάδα 26/10 - 30/10

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

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ				<p>-- Κοτομπουκιές + κους κους -- Σαλάτα παντζάρι</p> <p>Νόστιμες μπουκιές κοτόπουλου στο φούρνο που προσφέρουν πρωτεΐνη και βιταμίνες όπως Β12. Συνδυάζουμε με κους κους για περισσότερη ενέργεια και σαλάτα πλούσια σε φυτικές ίνες, για την καλή λειτουργία του εντέρου.</p>	<p>-- Αρακάς με πατατούλες και καροτάκια + τυρί φέτα --Σαλάτα λάχανο</p> <p>Ο αρακάς είναι λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, όπως φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, συστατικά που ενισχύουν πολύ το ανοσοποιητικό των παιδιών! Σε συνδυασμό το τυρί (πρωτεΐνη) και με τα καρότα, που είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, είναι ένα πολύ θρεπτικό και γεμάτο ενέργεια γεύμα.</p>

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