



Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΜΕΣΗΜΕΡΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΥΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1^η Εβδομάδα 14/09-18/09

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>Υγιεινό γιουβέτσι με κρέας μοσχαρίσιο σε μπουκίτσες και πλιγούρι εμπλουτισμένο με διάφορα λαχανικά (καρότο, κολοκυθάκι, κόκκινη πιπεριά, ντομάτα) + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Ο συνδυασμός της σωστής πρωτεΐνης (μοσχαρίσιο κρέας) με το πλιγούρι δίνει στα παιδιά σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες και σε συνδυασμό με τη σαλάτα βιταμίνες Α και C.</p>	<p>Αρακάς με καροτάκια και πατατούλες + τυρί φέτα + φέτα ψωμί ολικής</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 Α, είναι ένα πολύ θρεπτικό και γεμάτο ενέργεια γεύμα.</p>	<p>Φακές + σαλάτα αγγούρι ντομάτα + φέτα ψωμί ολικής</p> <p>Οι φακές είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επίσης είναι πλούσιες σε αμινοξέα που σε συνδυασμό με το ψωμί ολικής άλεσης προσδίδουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ισάξιας του κρέατος! Το μπρόκολο είναι ότι καλύτερο για τα παιδάκια μας καθώς είναι λαχανικό πολύ πλούσιο σε συστατικά όπως βιτ. Α, C, χρώμιο, ασβέστιο, φώσφορο, Ε, και πολλά πολλά ακόμα!</p>	<p>Γεμιστά με ρύζι (ντομάτες και πιπεριές γεμιστές) + τυρί φέτα + σαλάτα καρότο τριμμένο</p> <p>Γεύμα γεμάτο ενέργεια, που χρειάζονται τα παιδιά καθημερινά, αλλά και έξτρα βιταμίνες και φυτικές ίνες από τη σαλάτα που το συνοδεύει.</p>	<p>Κοτόπουλο σνίτσελ πανέ στο φούρνο με σάλτσα γιαούρτι + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνη! Το κοτόπουλο είναι πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης και σε συνδυασμό με την σάλτσα γιαούρτι και την σαλάτα αποτελεί πλήρες γεύμα!</p>

☺ 2^η εβδομάδα 21/09-25/09

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>Παστίσιο (με κιμά μοσχάρισιο, μέσα στον κιμά εμπλουτισμένα περισσότερα λαχανικά όπως πιπεριά, καρότο, κολοκύθι) + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p>	<p>Κεφτεδάκια κοτόπουλου + πατατούλες φούρνου + σαλάτα πράσινη</p>	<p>Φασόλια φούρνου + τυρί φέτα + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p>	<p>Μακαρόνια πέννες ολικής + κόκκινη σάλτσα εμπλουτισμένη με πολλά λαχανικά όπως πιπεριά, καρότο, κολοκυθάκι + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p>	<p>Φασολάκια με πατατούλες, καρότο και κολοκυθάκια + τυρί φέτα</p>
	<p>Εμπλουτίσαμε το παστίσιο 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 αυτήν την ηλικία.</p>	<p>Γεύμα πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνες, απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη των παιδιών</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! Ότι καλύτερο για τα παιδιά αυτής της ηλικίας</p>	<p>Από τα αγαπημένα πιάτα των παιδιών, τα μακαρόνια συνδυάζονται με έξτρα λαχανικά, για να λάβουν ακόμα περισσότερες βιταμίνες.</p>	<p>Τα φασολάκια είναι πλούσια σε βιταμίνες A,B,C και φυτικές ίνες που είναι απαραίτητα για τα παιδιά σε αυτή την ηλικία. Ο συνδυασμός με τις πατατούλες το τυρί και τα extra λαχανικά το καθιστούν ένα πλήρες γεύμα.</p>

☺ 3^η εβδομάδα 28/09-30/09

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>Σπανακόρυζο με λεμόνι + ψωμί ολικής άλεσης + σαλάτα καρότο</p> <p>Το σπανακόρυζο είναι πλούσιο σε σίδηρο, για αυτό δεν το σερβίρουμε με τυρί, καθώς το ασβέστιο του τυριού δεν βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για την σωστή ανάπτυξη του παιδιού!</p>	<p>Μπιφτεκάκια (φτιαγμένα με μοσχαρίσιο κιμά και εμπλουτισμένα λαχανικά όπως καρότο, πιπεριές) + κους κους + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</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 καρότο, κολοκυθάκι, ντομάτα, πιπεριές + σαλάτα αγγούρι, ντομάτα</p> <p>Ένα γεύμα που λατρεύουν όλα τα παιδιά! Συνδυασμένο με διάφορα τυριά και λαχανικά αποτελεί πλήρες γεύμα και είναι πλούσιες σε βιταμίνες.</p>		

Ψωμί συνοδεύει πάντα το γεύμα για όποιο παιδάκι το επιθυμεί.

Το παραπάνω μενού καλύπτει τις ανάγκες του βασικού γεύματος των παιδιών στο σχολείο.