



Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1^η Εβδομάδα 02/11 - 06/11

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>Υγιεινό γιουβέτσι με κρέας μοσχαρίσιο και πλιγούρι εμπλουτισμένο με διάφορα λαχανικά (καρότο, κολοκυθάκι, κόκκινη πιπεριά, ντομάτα)+ σαλάτα λάχανο</p> <p>Ο συνδυασμός της σωστής πρωτεΐνης (μοσχαρίσιο κρέας) δίνει στα παιδιά σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες, και μαζί με την σαλάτα αποτελεί πλήρες γεύμα.</p>	<p>Κοτόπουλο σνίτσελ (ψητό στο φούρνο) με πατατούλες φούρνου εμπλουτισμένες με αρακά και καροτάκι με Σαλάτα πράσινη</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν το σνίτσελ και ψημένο γίνεται ακόμα πιο υγιεινό. Συνδυάζουμε με πατατούλες μαζί με αρακά και καροτάκι που επίσης αγαπούν τα παιδιά, για έξτρα ενέργεια αλλά και με σαλάτα για τις απαραίτητες βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>	<p>Φακές + Σαλάτα μπρόκολο με λεμόνι και ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμί ολικής</p> <p>Σημαντικό να τρώνε τα παιδιά όσπρια για να λάβουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες. Συνδυάζουμε με σαλάτα μπρόκολο που είναι ότι καλύτερο για τα παιδάκια μας καθώς είναι λαχανικό πολύ πλούσιο σε βιταμίνες Α, C, χρώμιο, ασβέστιο, φώσφορο και πολλά ακόμα!</p>	<p>Παστίτσιο + Σαλάτα λάχανο, καρότο</p> <p>Το παστίτσιο είναι ένα χορταστικό και ταυτόχρονα θρεπτικό γεύμα. Χάρη στον κιμά προσφέρει σίδηρο, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών! Συνοδεύουμε με σαλάτα που προσφέρει βιταμίνες όπως βιταμίνη Α, Κ, C, μαγγάνιο, Β6, φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες.</p>	<p>Αρακάς με καροτάκι, πατατούλες + τυρί φέτα Light + σαλάτα αγγούρι</p> <p>Ο αρακάς αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών και φυτικών πρωτεϊνών. Σε συνδυασμό με τις πατατούλες και τα καροτάκια αλλά και την σαλάτα αποτελεί πλήρες και χορταστικό γεύμα.</p>



2^η εβδομάδα 09/11-13/11

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο ΓΕΥΜΑ	<p>Κοτόπουλο μπουκιές στο φούρνο με κους κους + Σαλάτα πράσινη</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν τις κοτομπουκιές και τις μαγειρεύουμε υγιεινά, καθώς ψημένες έχουν λιγότερα λιπαρά. Συνδυάζουμε με κους κους που επίσης αγαπούν τα παιδιά, για έξτρα ενέργεια και σαλάτα για τις απαραίτητες βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>	<p>Κεφτεδάκια από μοσχάρισιο κρέας (παρασκευασμένα με βρώμη και εμπλουτισμένα με καρότο) + πατατούλες φούρνου + σαλάτα παντζάρι</p> <p>Τα μοσχάρισα κεφτεδάκια με έξτρα λαχανικά είναι τέλεια πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης. Συνοδεύουμε με κους κους για έξτρα ενέργεια και σαλάτα πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>	<p>Φασόλια φούρνου + τυρί φέτα + πράσινη σαλάτα</p> <p>Τα φασόλια είναι πολύ καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, πλούσια σε μέταλλα, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Συνδυάζουμε με πράσινη σαλάτα για έξτρα βιταμίνες και μέταλλα όπως βιταμίνη Α, ψευδάργυρο, κάλιο, βιταμίνη C, E κ.α.</p>	<p>Μακαρόνια πέννες ολικής + κόκκινη σάλτσα εμπλουτισμένη με πολλά λαχανικά όπως πιπεριά, καρότο, κολοκυθάκι + σαλάτα κουνουπίδι</p> <p>Από το αγαπημένα πιάτα των παιδιών, τα μακαρόνια συνδυάζονται με έξτρα λαχανικά, για να λάβουν ακόμα περισσότερες βιταμίνες.</p>	<p>Σουφλέ με σπανάκι και τυριά</p> <p>Νόστιμο και πάνω από όλα θρεπτικό γεύμα που κρύβει πλούσια θρεπτικά συστατικά. Το σπανάκι είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα ενώ σε συνδυασμό με το τυρί (πρωτεΐνη) αποτελεί πλήρες γεύμα.</p>





3^η εβδομάδα 16/11-20/11

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>Γιουβαρλάκια με ρύζι και κιμά (μοσχαρίσιο) + σαλάτα λάχανο-καρότο</p> <p>Τέλειος συνδυασμός πρωτεΐνης και υδατάνθρακα που αγαπούν τα παιδιά! Η πρωτεΐνη σε συνδυασμό με τον υδατάνθρακα (ρύζι) χορταίνει τα παιδιά ενώ η σαλάτα τους δίνει βιταμίνες όπως Α, C και Ε.</p>	Αργία	<p>Μακαρόνια ογκρατέν με τυριά και λαχανικά όπως καρότο, κολοκυθάκι, ντομάτα, πιπεριές + σαλάτα ντομάτα</p> <p>Ένα γεύμα που λατρεύουν όλα τα παιδιά. Συνδυασμένο με πολλά λαχανικά τους δίνει ενέργεια, βιταμίνες και αποτελεί πλήρες γεύμα.</p>	<p>Μπιφτεκάκια (φτιαγμένα με μοσχαρίσιο κιμά και εμπλουτισμένα με λαχανικά όπως καρότο, πιπεριές) + κους κους + Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι</p> <p>Ένα εξαιρετικά ισορροπημένο γεύμα με διαφορετικά είδη λαχανικών. Πλούσιο σε σίδηρο και βιταμίνες, απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη των παιδιών.</p>	<p>Αρακάς με καροτάκι, πατατούλες + τυρί φέτα Light + σαλάτα αγγούρι</p> <p>Ο αρακάς αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών και φυτικών πρωτεϊνών. Σε συνδυασμό με τις πατατούλες και τα καροτάκια αλλά και την σαλάτα αποτελεί πλήρες και χορταστικό γεύμα.</p>





4^η εβδομάδα 23/11 - 27/11

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ	<p>Ψαρομπουκιές ψητές με ρύζι + Σαλάτα αγουράκι, ντομάτα</p> <p>Το ψάρι προσφέρει τα απαραίτητα «καλά» λιπαρά, ασβέστιο, ψευδάργυρο και πρωτεΐνη. Συνδυάζεται με ρύζι και σαλάτα για να έχουν τα παιδιά περισσότερη ενέργεια και επιπλέον βιταμίνες όπως βιτ.Α, C.</p>	<p>Παστίσιο + Σαλάτα λάχανο- καρότο τριμμένο</p> <p>Το παστίσιο είναι ένα χορταστικό και ταυτόχρονα θρεπτικό γεύμα. Χάρη στον κιμά προσφέρει σίδηρο, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών! Συνοδεύουμε με σαλάτα που προσφέρει βιταμίνες όπως βιταμίνη Α, Κ, C, μαγγάνιο, Β6, φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες.</p>	<p>Φακές + Σαλάτα μπρόκολο με λεμόνι και ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμί ολικής</p> <p>Σημαντικό να τρώνε τα παιδιά όσπρια για να λάβουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες. Συνδυάζουμε με σαλάτα μπρόκολο που είναι ότι καλύτερο για τα παιδάκια μας καθώς είναι λαχανικό πολύ πλούσιο σε βιταμίνες Α, C, χρώμιο, ασβέστιο, φώσφορο και πολλά ακόμα!</p>	<p>Κοτόπουλο σνίτσελ (ψητό στο φούρνο) με πατατούλες φούρνου εμπλουτισμένες με αρακά και καροτάκι με Σαλάτα πράσινη</p> <p>Τα παιδιά αγαπούν το σνίτσελ και ψημένο γίνεται ακόμα πιο υγιεινό. Συνδυάζουμε με πατατούλες μαζί με αρακά και καροτάκι που επίσης αγαπούν τα παιδιά, για έξτρα ενέργεια αλλά και με σαλάτα για τις απαραίτητες βιταμίνες και φυτικές ίνες.</p>	<p>Μακαρόνια (φιογκάκια) με σάλτσα ντομάτα (δίπλα χωριστά) + σαλάτα πράσινη</p> <p>Προσθέτουμε ντομάτα στα μακαρόνια καθώς περιέχει πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά (Α, Β και φολικό οξύ). Συνδυάζουμε με πράσινη σαλάτα για έξτρα βιταμίνες και μέταλλα όπως βιταμίνη Α, ψευδάργυρο, κάλιο, βιταμίνη C, Ε κ.α.</p>





5^η εβδομάδα 30/11-

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο ΓΕΥΜΑ	<p>Κεφτεδάκια από μοσχαρίσιο κρέας (παρασκευασμένα με βρώμη και εμπλουτισμένα με καρότο) + πατατούλες φούρνου + σαλάτα παντζάρι</p> <p>Τα μοσχαρίσια κεφτεδάκια με έξτρα λαχανικά είναι τέλεια πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης. Συνοδεύουμε με κους κους για έξτρα ενέργεια και σαλάτα πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p>				



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

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