



Kid Food Diary

ΜΗΝΑΣ ΜΑΪΟΣ 2023 ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ

☺ 1^η Εβδομάδα 13/05 - 17/05

| | Δευτερα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|------------------------------|--|---|--|---|--|
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ | <p>-- Μπιφτέκι μοσχάρισιο + κους κους ---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>--Κοτόπουλο σνιτσελάκι + ρύζι --Σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι</p> <p>Αγαπημένο φαγητό το σνίτσελ κοτόπουλο, που προσφέρει πρωτεΐνη και συνδυάζουμε με ρύζι για περισσότερη ενέργεια. Συνοδεύουμε με λαχανικά για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες</p> | <p>-- Γιουβετσάκι με μοσχάρακι και κριθαράκι --Σαλάτα καρότο, μαρούλι</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 --σαλάτα πράσινη -- Φρούτο εποχής</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 20/05 - 24/05

| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|--|---|---|---|---|---|
| | <p>--Κοτόπουλο σνιτσελάκι + ρύζι --Σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι</p> <p>Αγαπημένο φαγητό το σνίτσελ κοτόπουλο, που προσφέρει πρωτεΐνη και συνδυάζουμε με ρύζι για περισσότερη ενέργεια. Συνοδεύουμε με λαχανικά για περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες</p> | <p>--Κεφτεδάκια φούρνου + πατάτες φούρνου --Σαλάτα μαρούλι ντομάτα</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>--Μακαρόνια πέννες με σαλτσα ντοματα --Σαλάτα ντοματίνια, αγγουράκι --Φρούτο εποχής</p> <p>Χορταστικό και νόστιμο γεύμα γεμάτο ενέργεια, βιταμίνες, πρωτεΐνη και σίδηρο! Συνδυάζουμε με σαλάτα για έξτρα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p> | <p>-- Μπιφτέκι μοσχαρίσιο εμπλουτισμένο με λαχανικά + ρύζι (χωριστά δίπλα σε πιάτο) ---Σαλάτα λάχανο, καρότο</p> <p>Θρεπτικό μπιφτέκι. 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>--Κοτόπουλο σνιτσελάκι + κους κους --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> |

☺ 3^η εβδομάδα 27/05- 31/05

| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ | <p>--Κεφτεδάκια φούρνου + ρυζάκι --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.</p> | <p>-- Φασολάκια με καρότο και πατατούλες --Σαλάτα ντομάτα φέτα -φρούτο εποχής</p> <p>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 --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 --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>--Πίτσα μαργαρίτα -- Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι</p> <p>--ΦΡΟΥΤΟ</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> |

☺ 4^η εβδομάδα 3/06 - 7/06

| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ | <p>--Κοτομπουκιές φούρνου + πατατούλες φούρνου --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>--Μακαρόνια πέννες με σάλτσα ντομάτα --σαλάτα πράσινη -- Φρούτο εποχής</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>--Φακές με ρύζι --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>--Κοτόπουλο μπουκίτσες με κους κους --Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι --Φρούτο εποχής</p> <p>Θρεπτικό και πλούσιο σε πρωτεΐνη και ενέργεια γεύμα. Συνοδεύουμε με σαλάτα για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.</p> | <p>--Μπιφτεκάκια φούρνου + ρύζι --Σαλάτα πράσινη</p> <p>Το κρέας είναι σημαντική πηγή σιδήρου, απαραίτητο για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών!</p> |

☺ 5^η εβδομάδα 10/06 - 14/06

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|--------------------|
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ | --Μακαρόνια ογκρατέν με τυριά και λαχανικά --Σαλάτα ντομάτα αγγουρι Ένα γεύμα που λατρεύουν όλα τα παιδιά. Συνδυασμένο με πολλά λαχανικά τους δίνει ενέργεια, βιταμίνες και αποτελεί πλήρες γεύμα. | --Κοτομπουκιές φούρνου + ρυζακι (χωριστά σε άλλο πιάτο) --Σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι 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 | --Φακές --Σαλάτα μαρούλι, αγγουράκι, ντοματίνια --Φρούτο εποχής 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. | --Πίτσα μαργαρίτα -- Σαλάτα ντοματίνια, καλαμπόκι --ΦΡΟΥΤΟ Αγαπημένη η πίτσα μαργαρίτα για τα παιδιά! Ακόμα πιο υγιεινή καθώς η ζύμη είναι ολικής αλέσεως και περιέχει περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες.. | ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ !!! |
|------------------------------|--|---|--|---|--------------------|

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)