

ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

« ΤΟ ΚΑΡΑΒΑΚΙ »

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ

ΤΕΤΑΡΤΗ: ψωμί με μαρμελάδα - φρέσκο γάλα-φρούτο, αρακάς με πατάτες γιαχνί -τυρί φέτα .

ΠΕΜΠΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο , ψαρόσουπα με λαχανικά- σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: κέικ- φρέσκο γάλα-φρούτο, ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών-τυρί φέτα-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΔΕΥΤΕΡΑ: ψωμί με μέλι-φρέσκο γάλα- φρούτο , φακές - τυρί φέτα & ψωμί.

ΤΡΙΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα, κοτόπουλο με ζυμαρικά -σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΤΕΤΑΡΤΗ: ψωμί με μαρμελάδα - φρέσκο γάλα-φρούτο, αρακάς με πατάτες γιαχνί -τυρί φέτα

ΠΕΜΠΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο , ψαρόσουπα με λαχανικά- σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: κέικ- φρέσκο γάλα-φρούτο, ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών-τυρί φέτα-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΔΕΥΤΕΡΑ: ψωμί με μέλι-φρέσκο γάλα- φρούτο , φακές - τυρί φέτα & ψωμί.

ΤΡΙΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα, μακαρόνια με κιμά -σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΤΕΤΑΡΤΗ: ψωμί με μέλι, φρέσκο γάλα-φρούτο, αρακάς με πατάτες γιαχνί -τυρί φέτα .

ΠΕΜΠΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο , ψαρόσουπα με λαχανικά- σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: κέικ- φρέσκο γάλα-φρούτο, ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών-τυρί φέτα-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΔΕΥΤΕΡΑ: ψωμί με μέλι-φρέσκο γάλα- φρούτο , φακές - τυρί φέτα & ψωμί.

ΤΡΙΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο, μοσχάρι με ζυμαρικά ,σαλάτα εποχής.

ΤΕΤΑΡΤΗ: ψωμί με μαρμελάδα - φρέσκο γάλα-φρούτο, αρακάς με πατάτες γιαχνί -τυρί φέτα

ΠΕΜΠΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο , ψαρόσουπα με λαχανικά- σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: κέικ- φρέσκο γάλα-φρούτο, ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών-τυρί φέτα-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΔΕΥΤΕΡΑ: ψωμί με μέλι-φρέσκο γάλα- φρούτο , φακές - τυρί φέτα & ψωμί.

ΤΡΙΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα, παστίτσιο-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΤΕΤΑΡΤΗ: ψωμί με μέλι, φρέσκο γάλα-φρούτο, αρακάς με πατάτες γιαχνί -τυρί φέτα .

ΠΕΜΠΤΗ: Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο , ψαρόσουπα με λαχανικά- σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: κέικ- φρέσκο γάλα-φρούτο, ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών-τυρί φέτα-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

**στο μαγείρεμα χρησιμοποιείται αποκλειστικά ελαιόλαδο & το ψωμί είναι ολικής άλεσης.*

Η Διευθύντρια
Βασιλική Βαλαμάου

Η Παιδιάτρος
Βέρα Ανευλαβή Ζερβού