

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ «ΤΟ
ΚΑΡΑΒΑΚΙ»**

ΜΙΧΑΛΙΤΣΑΤΑ-ΠΑΛΙΚΗΣ

ΤΗΛ & FAX: 26710 92911 <http://tokaravaki.com>

e-mail: karavakivalsamou@gmail.com

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

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 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 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-φρούτο, κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι -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, μοσχάρακι κοκκινιστό 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.

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

Η Διευθύντρια

Βασιλική Βαλσάμου

Η Παιδιάτρος

Βέρα Ανευλαβή - Ζερβού