

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ

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

**ΤΡΙΤΗ:** Δημητριακά με φρέσκο γάλα-φρούτο, 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-φρούτο, μοσχάρακι κοκκινιστό με μακαρονάκι-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 ρυζάκι-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, παστίτσιο-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

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

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

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

**Μ. ΤΡΙΤΗ:** δημητριακά με φρέσκο γάλα, μακαρόνια με κιμά-σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

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

**Η Διευθύντρια**  
**Βασιλική Βαλσάμου**

**Η Παιδιάτρος**  
**Βέρα Ανευλαβή Ζερβού**