

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

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΪΟΥ**

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

**Μ. ΠΕΜΠΤΗ:**

**Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:**

**ΔΕΥΤΕΡΑ:**

**ΤΡΙΤΗ:**

**ΤΕΤΑΡΤΗ:** ψωμί με μαρμελάδα - φρέσκο γάλα-φρούτο, φακές-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:**

**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 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.

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

**Η Διευθύντρια  
Βασιλική Βαλασάμου**

**Η Παιδιάτρος  
Βέρα Ανευλαβή Ζερβού**