

Βρεφονηπιακός σταθμός “Ο κήπος της γιαγιάς”

Χειμερινό πρόγραμμα διατροφής

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Πρωινό	Φρούτα	Κρέμα ή ρυζόγαλο	Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα ή Ψωμί με ταχίνι & μέλι	Κεικ	Κορν Φλέικς
	Γεύμα	Γεύμα	Γεύμα	Γεύμα	Γεύμα
Εβδομάδα 1	Ψάρι λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες	Κοτόσουπα με ρύζι ή φιδέ, σέλινο, καρότα & πατάτες	Φακές & ελιές	Παστίτσιο	Σπανακόρυζο & φέτα
Εβδομάδα 2	Ψαρόσουπα, με καρότα, πατάτες και κολοκύθια	Κοτόπουλο στο φούρνο λεμονάτο με πατάτες	Φασολάδα & ελιές	Κοκκινιστό μοσχάρι με ζυμαρικά & φέτα	Φασολάκια & Φέτα
Εβδομάδα 3	Ψάρι λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες	Πίτσα με ζαμπόν βραστή γαλοπούλα, τυρί και φρέσκια ντομάτα	Φακές & ελιές	Γιουβαρλάκια με πατάτες και αυγολέμονο	Λαχανόρυζο & φέτα
Εβδομάδα 4	Ψαρόσουπα, με καρότα, πατάτες και κολοκύθια	Κοτόπουλο γκιουβέτσι (με ντομάτα και ζυμαρικά)	Φασολάδα & ελιές	Μπιφτέκια με πουρέ - φυσικό	Αρακάς με ρύζι

- Το ψάρι είναι κατεψυγμένο φιλέτο πέρκα.
- Ο πουρές είναι από φρέσκες πατάτες και παρασκευάζεται αυθημερόν.
- Το κρέας που χρησιμοποιείται είναι νωπό. Για το κοκκινιστό χρησιμοποιούμε «Σπαλομίτα και για τον κιμά «Ελιά»
- Χρησιμοποιούμε μόνο εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.
- Το **Βρεφικό τμήμα** για πρωινό έχει κάθε μέρα φρούτα (Μπανάνα, μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι), φρουτόκρεμα ή ψιλοκομμένα.
- Ο Βρεφονηπιακός Σταθμός διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής του διαιτολογίου.