



Εβδομαδιαίο Menu του νηπιαγωγείου Ch Kinderland



ΔΕΥΤΕΡΑ

Όσπρια(βραστά ή με ντομάτα
Σαλάτα & Λάδι
Τόνο
Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ

Φακές
Σαλάτα - Λάδι
Γιαούρτι
Φρούτο

ΤΡΙΤΗ

Ρολό
Σαλάτα - Λάδι
Πουργούρι
Γιαούρτι

ΤΡΙΤΗ

Μουσακάς
Σαλάτα - Λάδι
Γιαούρτι

ΤΕΤΑΡΤΗ

Λαχανικά στη κατσαρόλα
με ντομάτα & κοτόπουλο:
Φασολάκι
+ καρότα
+ πατάτα
+κοτόπουλο
Γιαούρτι
Ντομάτα / Αγγουράκι
Φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ

Κριθαράκι στο
φούρνο με κοτόπουλο
Γιαούρτι
Σαλάτα - Λάδι
Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

Ψάρι στο φούρνο
Ρύζι με διάφορα λαχανικά
Σαλάτα & Λάδι
Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

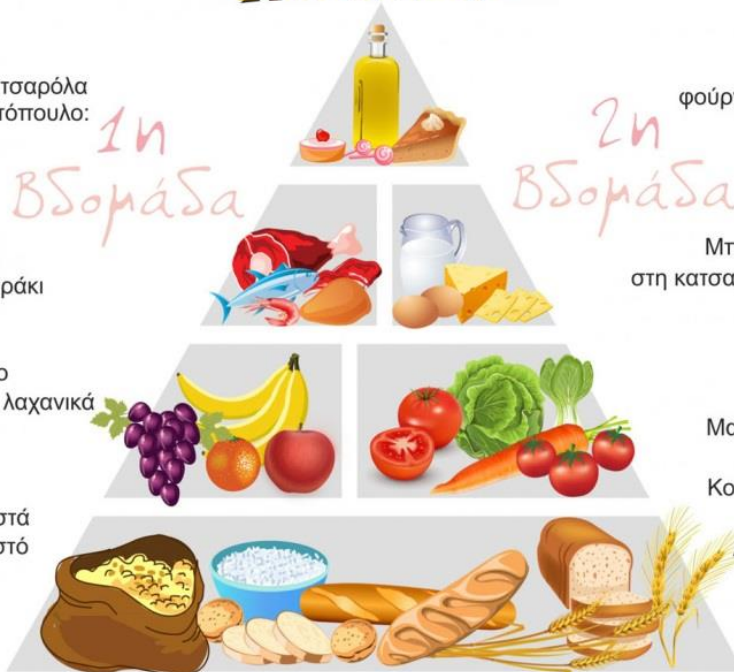
Μπιζέλι ή φασολάκι
στη κατσαρόλα με ντομάτα
Γιαούρτι
Σαλάτα & Λάδι
Φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Μακαρόνια Βραστά
Κοτόπουλο βραστό
Τρίμμα
Φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Μακαρόνια Βραστά
ή Ραβιόλες
Κοτόπουλο βραστό
κολοκυθάκια ή
λαχανικά εποχής
Σαλάτα & Λάδι
Φρούτο



Προετοιμάστηκε από την Ελένη Ανδρέου, RD,LD - Κλινική διαιτολόγος

Όσα πραγματικά πρέπει να ξέρω

