



# A+

## ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΘΗΤΗ



### ΠΡΩΙΝΑ

- 1 ποτήρι γάλα & 2 φρυγανιές σικάλεως & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη & 1 κ.γ.με μέλι ή μαρμελάδα
- 1 ποτήρι γάλα & 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & 1 φρούτο

### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη ή 2 φρούτα & 1 μπάρα δημητριακών ή 3 Cream – crackers σικάλης ή 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
- 1 ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη ή 2 φρούτα & 1 τοστ ή κουλούρι Θεσ/κης

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Όσπριο ή λαδερό & τυρί & 4-5 ελιές & 1 φέτα ψωμί
- Κοτόπουλο ή ψάρι & 1 φέτα ψωμί ή 4 κομ. πατάτες βραστές ή ψητές ή καστανό ρύζι & 4-5 ελιές & σαλάτα εποχής
- Μπριζόλα ή μπιφτέκια & 1 φέτα ψωμί ή 4 κομ. πατάτες βραστές ή ψητές ή καστανό ρύζι & 4-5 ελιές & σαλάτα εποχής
- Μοσχάρι κοκκινιστό ή λεμονάτο & 1 φέτα ψωμί ή 4 κομ. πατάτες ή ρύζι ή μακαρόνια & 4-5 ελιές & σαλάτα εποχής

- Μακαρόνια με σάλτσα ή κιμά ή παστίτσιο & σαλάτα εποχής & τυρί & 4-5 ελιές

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- Milkshake με φρέσκα φρούτα, γάλα, κανέλα, ανάλατους ξηρούς καρπούς
- 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 φρούτο & τριμμένο καρύδι

### ΒΡΑΔΙΝΟ (ΣΑΒ/ΚΟ)

- 1 ποτήρι γάλα & 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & 1 φρούτο
- Ομελέτα με λαχανικά &μανιτάρια & σαλάτα εποχής & τυρί & ψωμί & 4-5 ελιές
- 1 τοστ ή πίτα αραβική (τυρί, γαλοπούλα) & σαλάτα εποχής ή γάλα
- Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4-5 ελιές)
- 1 αυγό βραστό & σαλάτα εποχής & τυρί & ψωμί & 4-5 ελιές
- 2 πατάτες βραστές & σαλάτα εποχής & τυρί & 4-5 ελιές
- Κοτόπουλο ψητό & σαλάτα εποχής & ψωμί & 4-5 ελιές

