

LUDUS

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΗΝΟΣ ΜΑΡΤΙΟΥ



	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
Πέμπτη 1/3/18	Φρυγανιά με τυρί, χυμός	Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι
Παρασκευή 2/3/18	Αυγό, φρούτο	Φακές, φέτα
Σαβ/κο 3-4/3/18	---	---
Δευτέρα 5/3/18	Κρέμα Γιώτης, φρούτο	Τυρόπιτα
Τρίτη 6/3/18	Ψωμί με βούτυρο & μέλι, χυμός	Κοτόσουπα
Τετάρτη 7/3/18	Κουλουράκι, φρούτο	Σπανακόρυζο, φέτα
Πέμπτη 8/3/18	Αυγό, φρούτο	Μοσχάρι γιουβέτσι
Παρασκευή 9/3/18	Μπριος με γαλοπούλα, φρούτο	Ψάρι στο φούρνο με πατάτες
Σαβ/κο 10-11/3/18	---	---
Δευτέρα 12/3/18	Φρυγανιά με βούτυρο & μαρμελάδα, φρούτο	Ανάμεικτα λαχανικά, φέτα
Τρίτη 13/3/18	Τοστ, χυμός	Παστίσιο
Τετάρτη 14/3/18	Σταφιδόψωμο, φρούτο	Πατάτες γιαχνί, φέτα
Πέμπτη 15/3/18	Ρυζόγαλο, φρούτο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπιτάκι
Παρασκευή 16/3/18	Αυγό, φρούτο	Φασολάδα, φέτα
Σαβ/κο 17-18/3/18	---	---
Δευτέρα 19/3/18	Δημητριακά με γάλα, χυμός	Σπανακόπιτα, φέτα
Τρίτη 20/3/18	Ψωμί με ταχίνι, φρούτο	Κρεατόσουπα
Τετάρτη 21/3/18	Φρυγανιά με γαλοπούλα, φρούτο	Μπριάμ, φέτα
Πέμπτη 22/3/18	Αυγό, φρούτο	Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο
Παρασκευή 23/3/18	Κρουασάν βουτύρου, φρούτο	Μακαρόνια με σάλτσα & τυρί
Σαβ/κο 24-25/3/18	---	---
Δευτέρα 26/3/18	Τοστ, φρούτο	Φασολάκια, φέτα
Τρίτη 27/3/18	Κέικ, χυμός	Μπιφτέκι σουβλάκι με πίτα
Τετάρτη 28/3/18	Τσουρέκι, φρούτο	Αρακάς, φέτα
Πέμπτη 29/3/18	Αυγό, φρούτο	Μοσχάρι κοκκινιστό με πατάτες
Παρασκευή 30/3/18	Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα, φρούτο	Ψαρόσουπα

✚ Όλα τα γεύματα συνοδεύονται από σαλάτα

✚ Όλα τα γεύματα δίνονται και αλεσμένα

✚ Όλα τα αρτοσκευάσματα είναι σπιτικά ή της ημέρας