

**ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ
ΤΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΠΟΛΥΔΥΜΝΑΜΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ**

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
1 ^η	<ul style="list-style-type: none"> - Χοιρινό με ντομάτα και μπιζέλι - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά 	<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο σουβλάκι σε ξυλάκι - 100 γρ. πατάτες - Ντομάτα, αγγουράκι - Μισή πίτα - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά 	<ul style="list-style-type: none"> - Φακές με ρύζι - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Ψάρι πανε - καρότα βραστά - Ντομάτα, αγγουράκι - ½ ποτ. Ρύζι βραστό με σάλτσα - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Μακαρόνια βίδες με σάλτσα ντομάτας - τρίμμα - Ντομάτα, αγγουράκι - 150γρ.γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί
	Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα	Φρούτο	Ψωμί με βούτυρο & τυρί	Κέικ	Φρούτο
2 ^η	<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο σούβλας μακαρόνια φιογκάκια - τρίμμα - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Μπιφτέκια χοιρινά με πατάτα - Λαχανικά βραστά - Ντομάτα, αγγουράκι - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά 	<ul style="list-style-type: none"> - Λουβί - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 2 φέτες ολοσίταρο ψωμί ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Γιουβέτσι με κιμά - Ντομάτα, αγγουράκι - 150γρ.γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 	<ul style="list-style-type: none"> - Φακές με ρύζι - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί
	Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα	Φρούτο	Ψωμί με βούτυρο & τυρί	Κέικ	Φρούτο
3 ^η	<ul style="list-style-type: none"> - Κεφτέδες στο φούρνο πλιγούρι - Ντομάτα, αγγουράκι - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασολάκι με καρότα, πατάτα και κοτόπουλο μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο - Ντομάτα, αγγουράκι - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Φασόλια βραστά - Ντομάτα, αγγουράκι - 2 φέτες ολοσίταρο ψωμί ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα 	<ul style="list-style-type: none"> - Κοτόπουλο σούβλας - Μακαρόνια χωριάτικα με τρίμμα - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Ψάρι πανέ στο φούρνο με καρότα βραστά - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - ½ ποτ. Ρύζι βραστό με φιδέ - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί
	Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα	Φρούτο	Ψωμί με βούτυρο & τυρί	Κέικ	Φρούτο
4 ^η	<ul style="list-style-type: none"> - Γιουβέτσι με κοτόπουλο - Ντομάτα, αγγουράκι - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά 	<ul style="list-style-type: none"> - Ρόστο με μανιταράκια και πλιγούρι - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά 	<ul style="list-style-type: none"> - Φακές με ρύζι - Λάχανο, καρότο με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Μακαρόνια βραστά με τρίμμα και κιμά μαγειρεμένο μόνο με ντομάτα - Σάλτσα λαχανικών - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί 	<ul style="list-style-type: none"> - Ψάρι πανέ - καρότα βραστά - Ντομάτα, αγγουράκι, λάχανο με ελαιόλαδο - ½ ποτ. Ρύζι βραστό με σάλτσα - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί
	Ψωμί με βούτυρο & μαρμελάδα	Φρούτο	Ψωμί με βούτυρο & τυρί	Κέικ	Φρούτο