

## Πρόγραμμα Διατροφής Απριλίου 2019

## 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1-5 Απριλίου)

**Δευτέρα 1-Apr-19**

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Φακές σούπας - φέτα  
 Απογευματινό : Ρολλάκια κανέλλας με μέλι

**Τρίτη 2-Apr-19**

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο με πορτοκάλι - ρύζι - σαλάτα πανδαισία  
 Απογευματινό : Κριτσίνια χειροποίητα

**Τετάρτη 3-Apr-19**

Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Πατάτες με μελιτζάνες γιαχνί - φέτα  
 Απογευματινό : Παστέλι με μέλι

**Πέμπτη 5-Apr-19**

Πρωινό : Κέικ λεμόνι - γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Παστίσιο - σαλάτα λάχανο-καρότο  
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Παρασκευή 6-Apr-19**

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
 Δεκατιανό : Φρεσκοστυμένος Χυμός πορτοκάλι  
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
 Απογευματινό : Muffins καλαμποκιού

## 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (8-12 Απριλίου)

**Δευτέρα 8-Apr-19**

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά με φέτα  
 Απογευματινό : Τυροπιτάκια

**Τρίτη 9-Apr-19**

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Διεθνής κουζίνα (Κίνα) γλυκόξινο κοτόπουλο με ρύζι - μπρόκολο  
 Απογευματινό : Μπισκοτάκια rahlmer αλμυρά

**Τετάρτη 10-Apr-19**

Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Χυλοπίτες στο φούρνο -τυρί τριμμένο - αγγούρι  
 Απογευματινό : Γιαούρτι με γκρανόλα

**Πέμπτη 11-Apr-19**

Πρωινό : Κέικ μήλου - γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Ρολό κιμάς με πατάτες στο φούρνο - λάχανο-καρότο σαλάτα  
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Παρασκευή 12-Apr-19**

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
 Δεκατιανό : Φρεσκοστυμένος Χυμός πορτοκάλι  
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
 Απογευματινό : Μπάρες δημητριακών

## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (15-19 Απριλίου)

**Δευτέρα 15-Apr-19**

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Αρακάς λεμονάτος με καρότα - φέτα  
 Απογευματινό : Κρουασανάκια τυριού

**Τρίτη 16-Apr-19**

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο με πουρέ - σαλάτα πανδαισία  
 Απογευματινό : Ζελέ φρούτων

**Τετάρτη 17-Apr-19**

Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Φασόλια σούπα - φέτα  
 Απογευματινό : Σαντουίτσάκια με τονοσαλάτα

**Πέμπτη 18-Apr-19**

Πρωινό : Κέικ γιαουρτιού με ελαιόλαδο - γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι γιουβέτσι - λάχανο-καρότο σαλάτα  
 Απογευματινό : Μπισκότα βρώμης

**Παρασκευή 19-Apr-19**

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Ψάρι πέρκα στο φούρνο με ρυζοσαλάτα  
 Απογευματινό : Κουλουράκια πορτοκαλιού με μέλι



**Καλό Πάσχα!**

