

Πάρνηθα – Καλοκαιρινό Παιδικό Πρόγραμμα



Πρόγραμμα Διατροφής

Πρωινό: Τσάι του βουνού, γάλα άσπρο και σοκολατούχο, νιφάδες καλαμποκιού (corn flakes), ψωμί και φρυγανιές, βούτυρο, μέλι, μαρμελάδα, φρούτα εποχής, αυγά βραστά ή ομελέτα, ψωμί με ταχίни & μέλι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια, κάσιους), χουρμάδες, αποξηραμένα σύκα-δαμάσκηνα, κέικ σπιτικό.

	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	ΓΕΥΜΑ	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	ΔΕΙΠΝΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Άφιξη	Κρέας ψητό με πατάτες φούρνου.	Μπισκότα γεμιστά με χυμό.	Ρύζι λαχανικών.
ΣΑΒΒΑΤΟ	Φυσικό χυμό ροδάκινο	Κριθαράκι με μοσχαράκι κοκκινιστό.	Φρούτα Φράουλες, βερίκοκα	Κανελλόνια
ΚΥΡΙΑΚΗ	Χωριάτικη πίτα (σπανακόπιτα)	Μπιφτέκι ψητό με πατάτες φούρνου	Γάλα, νιφάδες και χουρμάδες.	Φακές
ΔΕΥΤΕΡΑ	Κρουασάν	Γιουβαρλάκια	Κομπόστα ροδάκινο	Πατάτες ψητές με τυρί και κρέμα γάλακτος (ογκραντέν)
ΤΡΙΤΗ	Φυσικό χυμό καρότο - μήλο	Σπανακόρυζο	Μπανάνα ώριμη σε κομματάκια – μέλι και κρέμα γάλακτος.	Ψαρόσουπα
ΤΕΤΑΡΤΗ	Χωριάτικη πίτα (τυρόπιτα)	Μουσακάς	Κεράσια και χουρμάδες	Αρακάς (κατ.) με λαχανικά
ΠΕΜΠΤΗ	Μπισκότα γεμιστά με χυμό.	Μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα.	Cheese Cake	Ψητά λαχανικά με ρύζι
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Φρούτα Ακτινίδιο - μήλο	Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες στον ξυλόφουρνο.	Μήλο ψητό με κανέλλα.	Γεμιστά
ΣΑΒΒΑΤΟ	Κέικ	Παστίτσιο	Φράουλα κομματάκια με μέλι.	Σουβλάκια με πίτα τυλιχτά
ΚΥΡΙΑΚΗ	Χωριάτικη πίτα (πιπερόπιτα)	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου.	Κρέπα γλυκιά	Αναχώρηση