ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Κέικ με αλεύρι ολικής άλεσης ή κουλουράκι(κανέλας ή πορτοκαλιού), φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αρακάς με πατάτες και τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Ψαρόσουπα με λαχανικά* και ρύζι και ψωμί ολικής άλεσης	Μακαρόνια με κιμά ή παστίτσιο και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Τυροπιτάκι ή τυροκούλουρο, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια με πατάτες και τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά* και ψωμί ολικής άλεσης	Ψάρι με βραστά λαχανικά* και ψωμί ολικής άλεσης	Μπιφτέκια ή ρολο κιμά με πατάτες ή ρύζι ή πλιγούρι και σαλάτα εποχής και ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 3ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 3ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Κέικ αλμυρό με αλεύρι ολικής άλεσης, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μπριάμ και τυρί φέτα και ψωμί ολικής άλεσης Προαιρετικά ψωμί	Κοτόπουλο φούρνου με πατάτα ή ρύζι ή τραχανά και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Ψαρόσουπα με λαχανικά* και ρύζι και ψωμί ολικής άλεσης	Μοσχάρι κοκκινιστό με ζυμαρικό ή πουρέ και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 4ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι ή κρέμα ΓΙΩΤΗΣ	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΘΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 4ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Γιαούρτι με κομματάκια φρέσκων φρούτων και μέλι Ή κρέμα ΓΙΩΤΗΣ και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Γεμιστά με τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ζυμαρικό και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Ψάρι ψητό με ρύζι ή πατάτες και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά* και ρύζι ή ζυμαρικό και ψωμί ολικής άλεσης	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι ή τραχανάς	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Κέικ με αλεύρι ολικής άλεσης ή κουλουράκι(κανέλας ή πορτοκαλιού), φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πρασόρυζο ή λαχανόρυζο ή σπανακόρυζο και τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Ψαρόσουπα με λαχανικά* και ρύζι και ψωμί ολικής άλεσης	Μακαρόνια με κιμά ή παστίτσιο και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι ή τραχανάς	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Τυροπιτάκι ή τυροκούλουρο, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αρακάς με πατάτες και τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόσουπα με ρύζι και λαχανικά* και ψωμί ολικής άλεσης	Ψάρι με βραστά λαχανικά* και ψωμί ολικής άλεσης	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ή γιουβαρλάκια σούπα με λαχανικά* και ψωμί ολικής άλεσης	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 3ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Τραχανάς	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 3ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Τραχανάς και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια με πατάτες και τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόπουλο φούρνου με πατάτα ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Ψαρόσουπα με λαχανικά* και ρύζι και ψωμί ολικής άλεσης	Μοσχάρι κοκκινιστό με ζυμαρικό ή πουρέ και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 4ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Α					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΜΗΝΙΑΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Γάλα με βρώμη	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα	Γιαούρτι ή τραχανάς	Γάλα φρέσκο ή βρεφικό Φρουτόκρεμα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Χορτόσουπα με λαχανικά*	Κοτόσουπα με λαχανικά*	Ψαρόσουπα με λαχανικά*	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά*	Χορτόσουπα με λαχανικά*

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 4ΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ Β ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρέσκο γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ ολικής άλεσης με κασέρι ή γραβιέρα και φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Γιαούρτι με κομματάκια φρέσκων φρούτων και μέλι	Ψωμί ολικής άλεσης με αυγό βραστό, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι, φρέσκο γάλα και φρέσκο φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Λαχανικά γιαχνί (πχ κουνουπίδι με πατάτες γιαχνί) με τυρί φέτα Προαιρετικά ψωμί	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ζυμαρικό και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Ψάρι ψητό με ρύζι ή πατάτες και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο Προαιρετικά ψωμί	Μοσχαρόσουπα με λαχανικά* και ρύζι ή ζυμαρικό και ψωμί ολικής άλεσης	Όσπρια(φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή γίγαντες) με τυρί φέτα ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

*Τα λαχανικά στις σούπες ανάλογα με την εποχή και τη διαθεσιμότητα μεταβάλλονται π.χ. ντομάτα, καρότο, σέλινο, μπρόκολο, παντζάρι, χόρτα

Επιμέλεια διαιτολογίων: Μονάδα Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας & Ποιότητας Ζωής, Εργαστήριο Επιδημιολογίας, Προσδιοριστών Υγείας & Ευεξίας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής