ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 2	Τρίτη 3	Τετάρτη 4	Πέμπτη 5	Παρασκευή 6
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με τυρί	Αυγό βραστό με ψωμί	Χειροποίητο ελαιόψωμο	Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο	Ψωμί με κασέρι
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοφτό μακαρονάκι ή αστράκι με σάλτσα ντομάτας | Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα ή σούπα λαχανικών και ψωμί	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί	Μπιφτέκι με ρύζι και σαλάτα εποχής	Πατάτες φούρνου λεμονάτες με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 9**	**Τρίτη 10**	**Τετάρτη 11**	**Πέμπτη 12**	**Παρασκευή 13**
ΠΡΩΙΝΟ	Κουλούρι σησαμένιο	Ψωμί με ταχίνι	Χειροποίητο κασεροκούλουρο	Αυγόφετες φούρνου	Ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Παστίτσιο με κιμά ή κουσκουσάκι και σαλάτα εποχής	Κοτόπουλο με κριθαράκι και σαλάτα εποχής	Φακές με σαλάτα εποχής και ψωμί	Ψάρι με ανάμεικτα λαχανικά και ψωμί	Σπανακόρυζο με σαλάτα εποχής και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 16**	**Τρίτη 17**	**Τετάρτη 18**	**Πέμπτη 19**	**Παρασκευή 20**
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με κασέρι	Αυγό βραστό με ψωμί	Χειροποίητο τυρόψωμο	Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα κεράσι	Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών ή αστράκι, κεφαλοτύρι και σαλάτα εποχής	Κρεατόσουπα (μοσχάρι, πατάτα, καρότο) και ψωμί	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί	Κοτόπουλο με ρύζι ή κοτόσουπα, σαλάτα εποχής και ψωμί	Γιαχνί πατάτες με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 23**	**Τρίτη 24**	**Τετάρτη 25**	**Πέμπτη 26**	**Παρασκευή 27**
ΠΡΩΙΝΟ	Κουλούρι σησαμένιο	Ψωμί με κασέρι		Αυγό βραστό με ψωμί	Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	ΑΡΓΙΑ	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο		Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες με κιμά και σαλάτα εποχής ή αστράκι και κεφαλοτύρι	Πατάτες γιαχνί με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής		Κοτόσουπα με τραχανά και ψωμί	Φακές με σαλάτα εποχής και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	**Δευτέρα 30**				
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά ή ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο				
	Φρέσκο Γάλα				
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο				
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κριθαρότο με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής				

Η παιδίατρος
Τσίγκα Αθανασία

Οι μαγείρισσες
Παπαγεωργίου Πηνελόπη
Τρύφων Αικατερίνη

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΠΛΑΤΩΝ