

**Παράρτημα Α: Ενδεικτικό διαιτολόγιο και πακέτο τροφίμων**

<b>Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο Προγράμματος ΔΙΑΤΡΟΦΗ 2020-2021</b>		
<b>ΗΜΕΡΑ</b>	<b>ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ</b>	<b>ΔΙΑΝΟΜΗ</b>
ΔΕΥΤΕΡΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σάντουιτς ολικής άλεσης με κοτόπουλο και λαχανικά</li> <li>• Φρούτο</li> <li>• Γάλα</li> </ul>	✓
ΤΡΙΤΗ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πίτα λαχανικών ολικής άλεσης</li> <li>• Φρούτο</li> <li>• Γάλα</li> </ul>	
ΤΕΤΑΡΤΗ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σάντουιτς ολικής άλεσης με ημίκληρο τυρί και λαχανικά</li> <li>• Φρούτο</li> <li>• Γάλα</li> </ul>	✓
ΠΕΜΠΤΗ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σάντουιτς ολικής άλεσης με κοτόπουλο και λαχανικά</li> <li>• Φρούτο</li> <li>• Γάλα</li> </ul>	✓
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πίτα λαχανικών ολικής άλεσης</li> <li>• Φρούτο</li> <li>• Γάλα</li> </ul>	

<b>Ενδεικτικό πακέτο Προγράμματος ΔΙΑΤΡΟΦΗ 2020-2021</b>		
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ</b>	<b>ΕΙΔΗ</b>	<b>ΔΙΑΝΟΜΗ</b>
Νηπιαγωγεία - Δημοτικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 συσκευασίες γάλα εβαπορέ των 500γρ</li> <li>• 1 εξάδα αυγά ωμά</li> <li>• Φρούτα (1 κιλό)</li> <li>• Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης (500γρ)</li> </ul>	Ανά 2 εβδομάδες
Γυμνάσια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 συσκευασίες γάλα εβαπορέ των 500γρ</li> <li>• 1 εξάδα αυγά ωμά</li> <li>• Φρούτα (1 κιλό)</li> <li>• Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης (1 κιλό)</li> </ul>	Ανά 2 εβδομάδες