



παιδικός σταθμός / νηπιαγωγείο  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΜΑΪΟ

ροδομηλία ΠΡΩΙΝΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ	01.05.23	ΚΑΛΗ
ΤΡΙΤΗ	02.05.23	Ψωμί ολικής άλεσης, μέλι, φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	03.05.23	Γάλα δημητριακά ολικής άλ., φρ.
ΠΕΜΠΤΗ	04.05.23	Παξιμάδι φέτα, φρούτο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	05.05.23	Γιαούρτι με φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	08.05.23	Φρυγανιά φέτα, φρούτο
ΤΡΙΤΗ	09.05.23	Μουστοκούλουρο, φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	10.05.23	Γάλα δημητριακά ολικής άλ., φρ.
ΠΕΜΠΤΗ	11.05.23	Γιαούρτι με φρούτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	12.05.23	Παξιμάδι φέτα, φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ	15.05.23	Φρυγανιά με μέλι, φρούτο
ΤΡΙΤΗ	16.05.23	Γάλα δημητριακά ολικής άλ., φρ.
ΤΕΤΑΡΤΗ	17.05.23	Κουλουράκια πορτοκαλιού, φρ.
ΠΕΜΠΤΗ	18.05.23	Σάντουιτς τυρί, ντομάτα, φρούτο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19.05.23	Φρουτοσαλάτα

ΔΕΥΤΕΡΑ	22.05.23	Παξιμάδι φέτα, φρούτο
ΤΡΙΤΗ	23.05.23	Κριτσίνι-φέτα, φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	24.05.23	Γάλα δημητριακά ολικής άλ., φρ.
ΠΕΜΠΤΗ	25.05.23	Γιαούρτι με φρούτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	26.05.23	Κρέμα βρώμης χωρίς ζάχαρη, φρ.

ΔΕΥΤΕΡΑ	29.05.23	Φρυγανιά φέτα, φρούτο
ΤΡΙΤΗ	30.05.23	Κέικ καρότου, φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	31.05.23	Γάλα δημητριακά ολικής άλ., φρ.

ΓΕΥΜΑ

Αγ. Ιωάννη Χωστός, 71 410, Ηράκλειο Κρήτης.

τηλ.: 2810 312 212, κιν.: 6942 400 771, e-mail: rodomilla@gmail.com

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ	Γιουβαρλάκια, σαλάτα
	Πέννες με φρέσκια ντομάτα-τυρί τριμμένο, σαλάτα
	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί ολικής άλεσης
	Σπανακόρυζο, καρότα, ντοματίνια

	Φακές, σαλάτα, ψωμί ολικής
	Μοσχάρι γιουβέτσι-τυρί τριμμένο, σαλάτα
	Φασολάκια με πατάτες, ψωμί ολικής άλεσης
	Ψαρόσουπα, ψωμί ολικής άλεσης
	Κοτόπουλο φιλέτο λεμονάτο-πλιγούρι, σαλάτα

	Φασολάδα, φέτα, ψωμί ολικής
	Ρολό φούρνου, πλάφι, σαλάτα
	Αρακά με πατάτες, φέτα, σαλάτα
	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί ολικής άλεσης
	Χυλοπίτες με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, τυρί τριμ.σαλ

	Ρεβίθια, ψωμί ολικής
	Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα
	Μπριάμ, φέτα, ψωμί ολικής άλεσης
	Ψαρόσουπα, ψωμί ολικής άλεσης
	Κοτόπουλο φιλέτο-πουρέ, σαλάτα

	Φακές, σαλάτα, ψωμί ολικής
	Μοσχάρι λεμονάτο, πλάφι, σαλάτα
	Κολοκυθόπιτα (με φέτα), ψωμί ολικής άλεσης

ΚΑΛΟ

ΜΗΝΑ

Τά πρόσωπα τῶν λουλουδιῶν

Γιά μι' ἀκόμη φορά, σταμάτησα  
σήμερα κι ὦρα πολλή κοιτοῦσα  
τό πρόσωπο ἑνός λουλουδιοῦ.

Βρῆκα τά μάτια του·  
ἔσκυψα  
μέσα του  
κι ἐνίωσα  
δέος.

Καί γιόμισα ἀγάπη  
γιόμισα εὐλάβεια  
γιόμισα ἄνθρωπο.