

Οκτώβριος 2017

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
1 Φθινοπωρινός καιρός ιδανικός για ζεστό μυρωδάτο καφέ. Παγκόσμια Ημέρα Καφέ	2 1 μήλο και 1 χούφτα ανάλατα αμύγδαλα	3 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης σκέτο ή με 1φ.τυρί τοστ ή 1 σπιρτόκουτο κίτρινο τυρί ή με τυρί κρέμα	4 Τα υπολείμματα φαγητού είναι ιδανικά για τα αδέσποτα της γειτονιάς. Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων	5 1 λεπτό κομμάτι σπιτικό κέικ μήλου	6 1 μικρό κομμάτι σπανακόπιτας με χωριάτικο φύλλο	7 Απολαμβάνουμε σπιτικό ποπ κορν με λάδι και παιδική ταινία, οικογενειακώς
8 Αυγό: ο βασιλιάς των πρωτεϊνών	9 1 αυγό βραστό και ντοματίνια	10 «Κρέπα» ομελέτας με κίτρινο τυρί	11 Ο κρόκος του αυγού περιέχει σίδηρο	12 Το ασπράδι του αυγού είναι άπαχο.	13 Τα αλλεργιογόνα του αυγού βρίσκονται στο ασπράδι του αυγού.	14 Η μπανάνα μπορεί να αντικαταστήσει το αυγό σε γλυκές συνταγές.
15 Ο κιμάς από τα μακαρόνια μπαίνει στο κολατσιό...	16 2-3 μικρά κιμαδοπιτάκια	17 Τορτίγια ολικής άλεσης με κόκκινη σάλτσα κιμά	18 Μικρή αραβική πίτα με γέμιση κιμά	19 Κάστανα ψημένα ή βραστά για ενέργεια και γλυκιά γεύση	20 Η άσκηση είναι ο «φύλακας άγγελος» των οστών. Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης	21 Στο σούπερ μάρκετ πηγαίνουμε πάντα χορτάτοι.
22 Προγραμματίζουμε με τα παιδιά το μενού της επόμενης εβδομάδας, κάνοντας αμοιβαίες υποχωρήσεις.	23 30-50γρ.παστέλι με μέλι και σουσάμι ή με μέλι και ξηρούς καρπούς	24 Ψωμί ολικής άλεσης με 1φ.τυρί και κοτόπουλο ψητό	25 Η πρόληψη σώζει ζωές... Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού	26 Τορτίγια ολικής άλεσης και λιωμένη κουβερτούρα ή ταχίνι με κακάο	27 2-3 μπισκότα με νιφάδες βρώμης και καστανή ζάχαρη	28 Η σπιτική μαρμελάδα είναι πιο αγνή, αλλά περιέχει και αυτή αρκετή ζάχαρη.
29 Οι ρυζογκοφρέτες είναι το αγαπημένο σνακ πολλών νηπίων	30 Το γιαούρτι είναι πηγή προβιοτικών, απαραίτητων για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού	31 Γιαούρτι και σταγόνες κουβερτούρας ή 1κ.γλ.μέλι ή 1κ.σ.δημητριακά				

